ప్రకృతి గృహవైద్యము

ప్రకృతి, ఇండియన్‌నాచురోపాత్ పత్రికాసంపాదకులును; సునిశితవైద్యము, తొట్టివైద్యము మొదలగు సుప్రసిద్ధ గ్రంథరచయితలు నగు

పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు, ఎన్. డి.

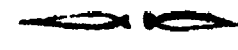
గ్రంథకర్త.

ప్రకాశకులు:

ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతి గృహవైద్యము

విషయసూచిక.



ప్రకృతి గృహ వైద్యము

పీఠిక

ప్రకృతివైద్యము నేర్చుకొనదలచిన వారికీ గ్రంథమునందు ప్రారంభపాఠము నేర్ప బడును. ప్రకృతివైద్య పట్టము బొందదలచిన వారికి గాక సామాన్యగృహస్థుల కందఱ కును ప్రకృతివైద్యవిద్య, యీగ్రంథముల జదు వుటవలన అందుబాటులో నుండునట్లు చేయ వచ్చునా యను ఆలోచన కిది ఫలితము. ఈ పాఠములు చదువుటవలన సామాన్యప్రకృతి వైద్యజ్ఞానము లభించును. అందువలన గృహము లందు ఎవరి కుటుంబములకు వారు చికిత్స చేసి కొనవీలగును. ప్రకృతివైద్యమునందు తర్ఫీ యతు నొందదలచినవారికి పాఠములు చదువుట వలన శిబిరములందు శిక్షణబొందుటకు అవస రమగు ప్రారంభజ్ఞానము గలుగును. ప్రకృతి వైద్యపట్టములు పొంది వృత్తిగా వైద్యము చేయదలచినవారు, అధ్యయనము చేయుటకు వారికి వేరేఉద్గ్రంథములు వ్రాయబడియున్నవి. వానిని చదివి మాశిబిరములలో శిక్షణ బొంద వచ్చును. లేదా వైద్యజ్ఞానము సంపాదించుకొన వచ్చును. ఇప్పుడు వ్రాయబోవు 24 పాఠముల కును చివర ప్రశ్నలను జేర్చుచున్నాము. అందు వలన విద్యార్థులు తమకు లభించిన జ్ఞానము యొక్క పరిమితిని పరీక్షించుకొన వీలగును. వా రాప్రశ్నలకు సదుత్తరముల వ్రాసి మాకుపంపి రేని అందలి లోపములను దిద్ది పంపెదము. ఇట్లు దిద్ది పంపుటకు పాఠము ఒకటింటికి రు 0-3-0లు చొప్పున మేము ఫీజు తీసికొందుము. ప్రకృతి పత్రికా చందాదారులు కానివారికి మేము తప్పులు దిద్దిపెట్టజాలము ఈ పత్రికయందు 24 పాఠములు పూర్తియగువరకును క్రమక్రమ ముగా ప్రచురించుచుందుము. పాఠప్రశ్నలకు వ్రాసిన ఉత్తరములనుదిద్దుటకు పంపువారు వానిని ప్రకృతిపత్రికా కార్యాలయమునకు పంపవ లదు. అందువలన ఆలశ్యమగును. కాన వానిని డా॥ పుచ్చా వెంకటరామయ్యగారు యస్ డి; డి. యం., పంతలూరు అగ్రహారం. పెదపర్రు పోస్టు, (Via) దుగ్గిరాల - అనే చిరునామాకు పంపవలెను.

—సంపాదకుడు.

ఉపోద్ఘాతము

ప్రియపాఠకా !

నీవు ఐచ్ఛికముగా 'విద్యార్థి' వగుటవలన మాకు గురుత్వమును, నీకు శిష్యత్వమును లభించినది. గొప్పవారెల్లరు నిట్లు యింటివద్దనే యుండి తమ జ్ఞానమును వృద్ధిబొందించుకొనిరి. నీవును వారివలెనే ఒకస్వతంత్రమైన వృత్తికి అవసర మగు జ్ఞానసముపార్జనము జేయనారంభించితివి. విద్య కళాశాలలద్వారా సంపాదించుటసాధ్యము కానప్పుడిట్లే పోష్టుద్వారావిద్యను సంపాదించి అనేకులు జాతీయ వాదులుగను న్యాయవాదులు గను, ఇంజనీయర్లుగను, వైద్యపరులుగను తమ జీవితముల గడిపితిమని స్వీయచరిత్రములలో వ్రాసికొని యున్నారు. అట్టి విద్య వారికి జీవనా ధార మయినది.

అనేక సంవత్సరములు కళాశాలల యందును, తపాలాద్వారాను విద్యార్థులకు ప్రకృతివైద్యమును నేర్పిన అనుభవజ్ఞులగువారే యీ పాఠములను రచించియున్నారు. ఇది వారి యనుభవముయొక్క సారమై యున్నది. ఈ పాఠములు చదివి అనుభవములోనికి తెచ్చుకొందురేని రోగులకు సేవజేసి పుణ్యమును గడించుకొనవచ్చును. ధనములేనివారు వృత్తిగా నవలంబించి కుటుంబముల పోషించుటకును సామర్థ్యమును గడింపగలరు.

ఈపాఠమును శ్రద్ధతో పఠింపవలయును. మీరు తగినంత శ్రద్ధను వహింతురేని మాసామర్థ్యమునంతను వినియోగించి మిమ్ములను ప్రకృతివైద్యులనుగా తరిబియతు చేసెదము. మాబిడ్డలకు బోధించునట్లు మీకు బోధింతుము. మీరు మేము చెప్పినట్లు నడచుకొందురేని మిమ్ములనుగూడ ప్రకృతివైద్యులుగా తరిబియతు చేసెదము.

ఇప్పుడంతటను ప్రకృతివైద్యులయొక్క ఆవశ్యకత గోచరించుచున్నది. ఆంధ్రదేశమునందు కొలది మందియే ప్రకృతివైద్యులున్నారు. ప్రకృతివైద్యము కావలసినవారు అసంఖ్యాకులుగా నున్నారు. అనేకులు మందులచేతను, ఆపరేషనులచేతను తమ వ్యాధులు నివారణగాక విసిగెత్తియున్నారు. ఎక్కడనైనను ప్రకృతిచికిత్సను శాస్త్రీయముగా చేయగలవారున్నారా యని యెదురుచూచుచున్నారు. మీసాయమును వారు సంపూర్ణ ఆమోదముతో ఆహ్వానింతురు. మీరు ప్రకృతివైద్యమునందు జ్ఞానము గడింపవలయునన్న మానవ దేహముయొక్క నిర్మాణమును, అందలి అవయవములు, అవి చేయు క్రియలు, ఆక్రియలకు ఆటంకము గలిగినప్పుడు గలుగు వ్యాధులు మొదలగు విషయముల నెఱిగి యుండవలయును. శారీరకశాస్త్రమును గురించిన ఈ మొదటిపాఠముతో మన వైద్య విజ్ఞానమును బోధింప నారంభించెదము.

ఒ క ట వ పా ఠ ము

అస్థినిర్మాణము - శరీరశాస్త్రము

మానవుని దేహమునందలి అస్థులను (ఎముకలను) సంగ్రహముగా నిట్లు పేర్కొనవచ్చును. మొదటసంగ్రహవిభాగము చేసి తరువాత విపులముగా వివరించెదము.

౧ తల. ౨ కబంధము లేక మొండెము 3 చివరలు - ఈమూడే దేహమునందలి ప్రధాన భాగములు.

త ల

౧ కపాలము - కపాలముయొక్క యెదుటి భాగము వెనుకవైపు.

౨ ముఖము - కపాలమునందు ఎదుటివైపున దిగువగా నుండుభాగము; ఇందు కనులు, ముక్కు, నోరు గలవు.

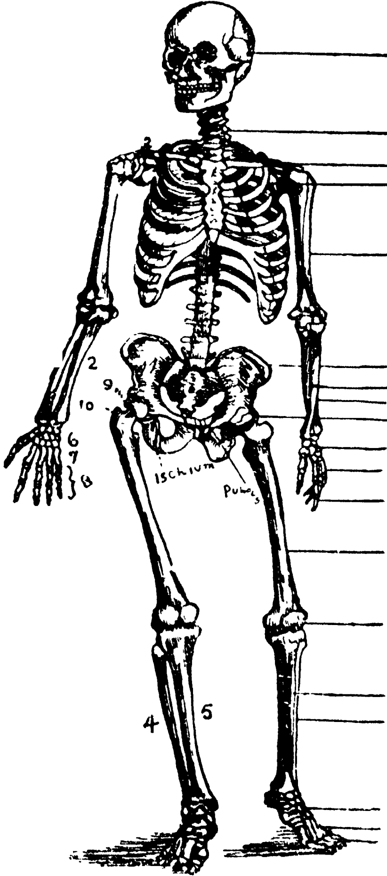
3 మెడ.

క బం ధ ము

౧ ఉరము - ఇది కబంధమునందు పైభాగమున నుండును. దీనికి లోపలగా శ్వాసాశయములు, పెద్ద వగు రక్తనాళములు, శ్వాసనాళము, అన్నవాహికలో కొంతభాగము నుండును.

4 ఉదరము - ఇది ఉరమునకు దిగువగానుండును. ఇందు జీర్ణావయవములు, మూత్రపిండములు, ప్లీహము గలవు.

5 కూపకము - ఉదరమునకు దిగువ నుండును. ఇందుమలాశయము, మూత్రకోశము, జననేంద్రియసంబంధమగు లోపలి భాగములు నుండును.



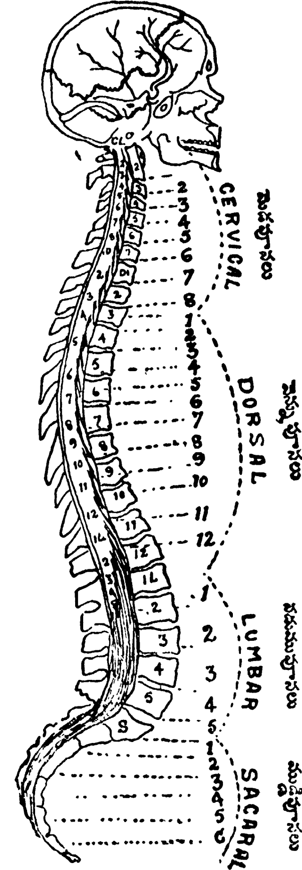
దట్టము

దేహమునందలి యెముకలను దట్టె మందురు. దీనినే అస్థిపంజర మనియు నందురు. అనగా ఎముకలగూడు. ఎములను ఈక్రిందివిధముగా విభజించియున్నారు.

చివరలు

పైన-భుజము, బాహువులు, మోచేయి, దండచేయి, మణికట్టులు, చేయి.

దిగువన——నడ్డి, తొడ, పిఱుదులు, మోకాలు, పిక్క, చీలమండ, పాదములు.



వెన్నెముక

దేహమునకంతటికిని వెన్నెముక ఆధారముగా నుండును. పైనున్నశిరస్సును, కబంధమును ఇది భరించును. బాహువులకు సైతము ఇదే ఆధారముగా నుండును. వెన్నుపూస లను పేరు- 26 ఎముకముక్కల కూర్పే ఈ వెన్నెముక.

ఉరము

౧ ఉరపుటెముక - దీనికే ఉరోస్థి అనిపేరు.
౨ ప్రక్కటెముకలు.
3 వెన్నుపూసలు ౧౨.

కూపకము

౧ అనామకఅస్థులు (మలుగుఎముకలు) రెండు. దిగువచివరలు — కాలులోను, పాదములోను మొత్తము ముప్పదియొక్క యెముక లున్నవి. పై చివరలు — బాహువు, హస్తములలోనున్న యెముకలమొత్తము ముప్పదిరెండు. దేహమునందలి సూక్ష్మాతిసూక్ష్మమైన సంపూర్ణమైన భాగమునకు కణ మనిపేరు. దేహమునం దిట్టి కణములు కోట్లాదిగా నున్నవి. కొన్నికణములు కలసి ఒకధాతు వగును. కొన్నికలసి వివిధము లగు అవయవములుగా నగును. వివిధములగు భాగములుగాను ఏర్పడును. ఈకణములు వివిధ పరిమాణములలో నుండును. కాని సామాన్యముగా ఒక చతురపుఅంగుళములో అయిదు వందల కణము లిమిడి యుండును.

ప్రతికణమునకును మధ్యభాగమున నొకమూల శక్తి యుండును. ఇది గుండ్రముగానుండును. దేహమంతయు కలిసి యేపనిని జేయుచుండునో ఒకకణముగూడ అదేపనిని జేయుచుండును. కణ మొకసూక్ష్మమగు దేహమని చెప్పవచ్చును. ప్రతికణము ప్రాణవాయువును, ఆహారరసమును జీర్ణించుకొనగలదు. మాలిన్యములను నెట్టివేయగలదు. పునర్నిర్మాణము చేయగలదు.

ప్రతికణమునకు స్వతంత్రముగు మనస్సుగలదు. అందలి మూలశక్తి మన దేహమునందలి మెదడు, నాడీశక్తి - వీనికి తుల్యముగా నుండును. సహజ పరిజ్ఞానముతోను, వివేచనముతోను మనము ఆలోచించి పనులు చేయుచున్నట్లే ప్రతి కణమునందలి మూలశక్తియును, కణమున కంతకును యాజమాన్యము వహించి కణమునందలి పనినంతను చేయుచుండును. కణము ధైర్యముగా ప్రవర్తించుటయు, పిరికితనముతో ప్రవర్తించుటయు గలదు. దేహములు ఎట్లు భయము, క్రోధము మొదలగు ఉద్రేకములకు వశములై యుండునో యీకణములును అట్లే ఉద్రేకముల బొందుచుండును. కనుక ఒకమానవుడు ధైర్యవంతుడగునేని వానిదేహమునందలి కణములును ధైర్యము గలవైయుండును ఆతడు పిరికివాడగునేని వానిదేహమునందలి కణములును పిరికితనము గలవిగా నుండును. దేహమారోగ్యవంతముగను, బలముగను, శక్తివంతముగను, ఉత్సాహవంతముగను నుండవలయునెడల మనదేహమునందలి ప్రతికణము నందును నీ గుణము లుండవలయును మన మానసిక వృత్తు లెట్లుండునో కణముయొక్క మనస్సుగూడ నట్లేయుండును. కాన కణములు సరియైనస్థితిలో నుండవలయు నని కోరెదమేని మనస్సునుగూడ సరియైన స్థితిలో నుంచుకొనవలయును.

[వేఱొకపాఠమున మానసిక చికిత్సనుగురించి మీకు బోధించెదము].

ఒకానొకక్రియ (Function) ను జరుపుటకు కొన్ని కణములుగలిసి ఒక ధాతువుగా నేర్పడును. దిగువ వివిధధాతువులయొక్కయు వాని యొక్క క్రియలయొక్కయు వివరము గలదు.

౧ చర్మము - పైపొరలకు సంబంధించిన ధాతువు. ఇది దేహముయొక్క పైభాగమును కప్పియుండునట్టి సన్ననిపొర. వెలుపలి గాలితో సంబంధము గలిగిన పైపొరలన్నియు నీ విభా

గములో చేరును. జీర్ణావయవములు, మూత్రావయవములు, శ్వాసావయవములు - వీనియందలి లోపలిపొరలకును బయటిగాలి యేదో విధముగ చేరునుగాన వీనికెల్ల చర్మమని పేరు. ఇందు ఆమత్వచముగూడ చేరును. ఏవిధముగను బయటిగాలి తగులనిపొరకు లోపలి పొరలని పేరు.

౨ సంధిధాతువు: సంధిబంధనములు, స్నాయువులు, నాళములు, అవయవములు మొదలగు బలమైనట్టియు, బిరుసైనట్టియు ధాతువు.

౩ ఉపాస్థి: ఇది యెముకలకన్న మెత్తగానుండును. కాని ఇతరకండరములకన్న గట్టిగా నుండును. ఇట్టిది సంధులయందుండును.

౪ ఎముకలు:—లోహలవణములయొక్క కూడికవలన ఎముక లేర్పడును.

౫ నాడీసంహతులు:- ఒకగుండ్రని కణమును దాని కనుబంధముగా రెండు ఉబ్బియుండు తంతువులును కూడియుండు నాడీమూలపదార్థముండును. వీనికి కిణములని పేరు. ఇట్టికిణములు కొన్ని కలిసి ఒకసంహతి యగును.

౬. రక్తము:-ఇదియును నిజమునకొక కుటికయే. అది ద్రవరూపముగా నుండును. అనగా ద్రవరూపమగు కుటికలు. ఇందు తెల్లనైనట్టియు, ఎర్రనైనట్టియు కణము లుండును. రసమనునది రక్తముయొక్క ఒకానొకదశ.

౭ గ్రంథులు:-గ్రంథులు రెండురకములు.

౧ నాళములు గలవి; ౨ లేనివి. నాళములు గ్రంథులయందు— నాళములచుట్టును చర్మసంబంధముగు కణములుండును. అవి రక్తమునుండియు ఇతరధాతువులనుండియు రసములను తాము స్వీకరించి లోపలనున్న నాళములలోనికి చేర్చును. ఈదిగువ అట్టి గ్రంథులనుగూర్చి వివరించెదము.

౧ యకృత్:-దీనికే పైత్యకోశమనియును పేరు గలదు. జీర్ణక్రియకు అవసరమగు పిత్తరసము ఇందు ఊరును. తియ్యని పదార్థముల నిది జాంతవశర్కర (Glycogen) గా మార్చును. మూత్రిక్షారమును మూత్రలవణము (Urea) లుగా మార్చును. జీర్ణక్రియవలన నేర్పడునట్టి విషములను, వ్యర్థపదార్థములను నశింపజేయును. దేహమునందు చెడిపోయిన కణములను నశింపజేయును.

౨ వృక్కము:—ఇదియును జీర్ణావయవములలో నొకభాగము. ఇందు తియ్యనిరసమూరును. అది యొక నాళముద్వారా అంత్రమూలమునకు జేరును. ఇందుండి యింకొక రస మూరును. అది రక్తములో కలియును. అందువలన దేహమునందలి ఆంతర్యక్రియ (Metabolism) క్రమపడుచబడును.

౩ మూత్రపిండములు: ఇందుండి మూత్రము ఊరును.

౪ క్షీరస్రోతస్సులు: ఇవి స్త్రీలయందుండును. ఇందుండి పాలు ఊరును.

నాళములులేని గ్రంథులు.

౧ ప్లీహము:-తెల్లనిరక్తకణములు తయారగును.

౨ థిరాయిడు:-ఇది కంఠమునందుండి మెదడునకుబోవు రక్తమును అదుపులో నుంచును. దేహమునందలి క్రొవ్వుయొక్క ఉత్పత్తిని క్రమపఱచును. ఈ గ్రంథిని వయోగ్రంథి యని పిలువవచ్చును.

౩ మూత్రపిండ సమీపగ్రంథి (Adrenal): - ఇది మూత్రపిండమునకు పైగా నుండును. దీని

వలన రక్తచలననాడులును, రక్తపీడనము అదుపులో నుంచబడును.

౪ శ్లేష్మగ్రంథి (పిట్యూయిటరీ:)- ఇది మెదడు యొక్క పీఠమువద్ద (దిగువగా) నుండును. అని చ్ఛానాడులను మెముకల పెంపును అదుపులో నుంచును.

౫ అండములు:-ఇవి పురుషులయందు వృషణములుగను, స్త్రీలయందు గర్భాండములుగను నుండును. దైహిక మానసిక క్రియలయొక్క వృద్ధియు, గతియు వీనిపై నాధారపడియుండును.
౬ థైమస్:- ఈగ్రంథి రొమ్ములో నుండును. దేహముయొక్క పోషణ, వృద్ధి - వీనిని అదుపులో నుంచును.

౭ శోషరసగ్రంథులు:-ఇవి సరియైన గ్రంథులు గావు. ఇవి శోషరసముండు కుటికలయొక్క సమూహము. శోషరసము ప్రవహించు నాడులకు ప్రక్కగా నుండు వానియందలి వ్యర్థమైనట్టియు, అపాయకరమైనట్టియు పదార్థములనివి వేరుచేసి నశింపుజేయుచుండును.

అ వ య వ ము లు

దేహమునం దనేకరకములగు క్రియలు జరుగుచుండును. ఒక్కొక్క అవయవమునందు ఒక్కొక్క విధమగు క్రియాకలాపము జరుగుచుండును. ఒక్కొక్క అవయవమున ఒక్కొక్క విధమగు కణము లుండును. ఒక్కొక్క విధమగు ధాతువు ఉండును. రొమ్మునందును, ఉదరమునందును, కూపకమునందును ఉండెడి కొన్ని అవయవముల వివరము లీక్రింద వ్రాయబడుచున్నవి.

రక్తప్రసరణమండలము: - హృదయము, రక్తవాహికలు.

జీర్ణమండలము - అన్నవాహిక, జీర్ణాశయము, ఆంత్రమూలము, చిన్న ప్రేగులు, ఆంత్రము, మలాశయము, యకృత్తు, చేదుకట్టు.

వృక్కకము - శ్వాసమండలము - శ్వాసాశయములు, శ్వాసనాళములు.

మూత్రికావయవములు - మూత్రపిండములు, మూత్రనాళములు, మూత్రకోశము.

నాళరహితగ్రంథులు - ప్లీహము, మూత్రపిండసమీపగ్రంథులు, థిరాయిడ్, థైమస్, శ్లేష్మగ్రంథులు.

పురుషజననేంద్రియములు - లింగము, వృషణములు, ఉత్థాపకగ్రంథి.

స్త్రీజననేంద్రియములు - భగము, గర్భవివరము, అండములు.

జ్ఞా నే ం ద్రి య ము లు

కన్నులు - కన్నులు, మెదటితో కలుపునట్టి కంటినాడి (దృఙ్నాడి)

చెవులు - వినుట కుపయోగించును. మెదటితో చెవి (శ్రవణ) నాడితోడ కలుపబడి యుండును. ప్రతిచెవియును 3 భాగములుగా వివరింపబడినది. బయటిభాగము, మధ్యభాగము, లోపలిభాగము.

నాసికారంధ్రములు - వాసనచూచుట కుపయోగించును. వాసనను ఘ్రాణనాడిద్వారా మెదటికి జేరును.

నాలుక - రుచిచూచుట కుపయోగించును.

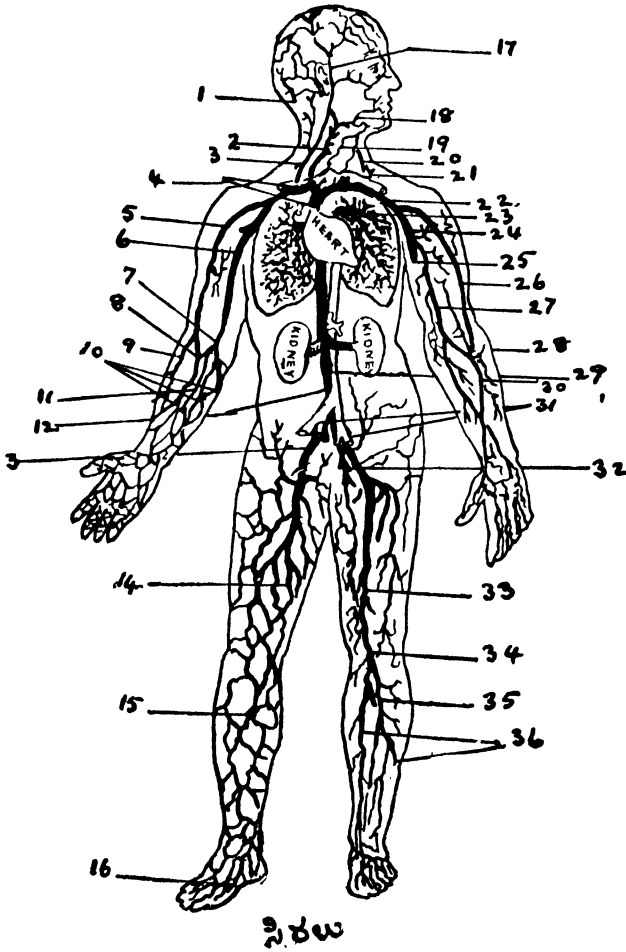
చర్మము - దేహమునకు పైభాగమున నుండెడి కప్పు. స్పర్శను తెలుపును.

మండలములు

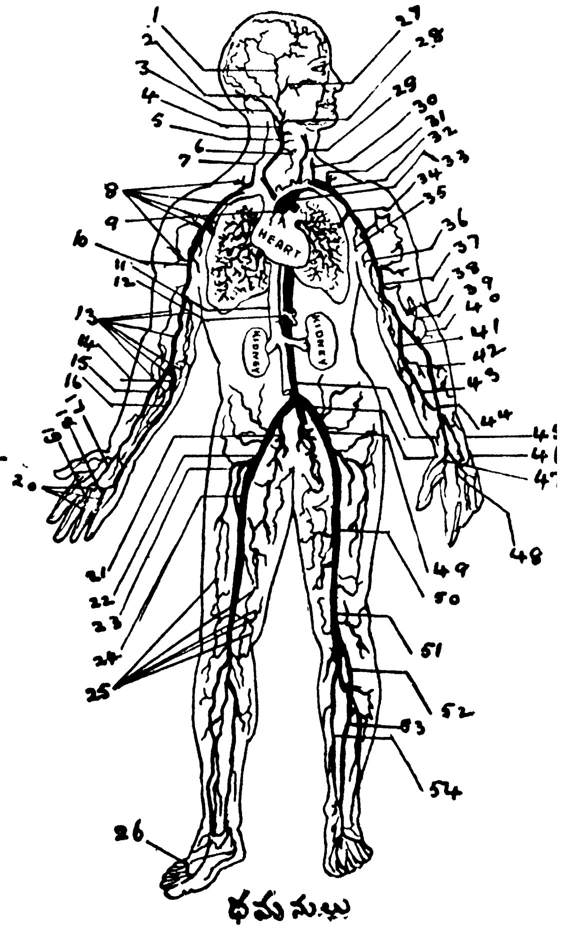
దేహముయొక్క గతికి అవసరమగు క్రియలు 6 ఉన్నవి. ఒక్కొక్క మండలము ఒక్కొక్క క్రియను నిర్వహించుచుండును. ఒకటికన్న నెక్కువ క్రియలను నిర్వహించు మండలములును కొన్ని గలవు. ఒక్కొక్క మండలమున కొన్ని అవయవములును, కొన్ని ధాతువులును ఉండును.

6 మండములను క్రింద పేర్కొనుచున్నాము.

౧ నాడీమండలము
౨ జీర్ణమండలము
౩ రక్తప్రసరణమండలము
౪ శ్వాసమండలము
౫ మూత్రమండలము
౬ జననేంద్రియములు



సిరలు



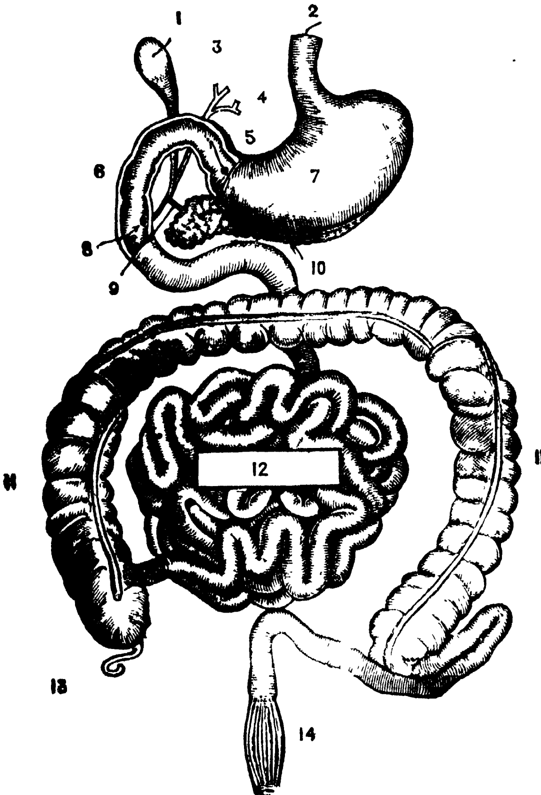
ధమనులు

నాడీమండలము

మెదడు, వెన్నుపాము, స్వతంత్రనాడులు నిందు చేరును. మెదడు కపాలములోపల నుండును. వెన్నుపాము వెన్నుపూసలలోనుఇమిడియుండును. కపాలనాడులు మెదటిలోనుండి బయలుదేరి

కన్నులు, ముక్కులు, చెవులు, నాలుక వీనిలోనికి వ్యాపించియుండును. అందువలన చూచుట, వాసన తెలిసికొనుట, వినుట, రుచిచూచుట అను పనులు జరుగుచున్నవి. కొన్ని నాడులు ముఖము, కంఠము, రొమ్ము, ఉదరములలోనికిని వ్యాపించియుండును.

వెన్నునరములు స్వతంత్రకండరములను, స్వతంత్ర నాడీమండలమును కలుపుచుండును. కంఠము, రొమ్ము, ఉదరము, కూపము, వీనిలోపలమాత్రమే స్వతంత్రనాడు లుండును. అచ్చటనున్న అవయవములను కదలించుట మొదలగు పని యంతయు స్వతంత్రనాడులవలననే జరుగుచుండును.



జీర్ణ మండలము

జీర్ణనాళము:- నోరు, సప్తపథ, అన్నవాహిక, జీర్ణాశయము, చిన్న ప్రేగులు, పెద్దప్రేగు, మలకోశము, ఉసనము.

అనుబంధములు:- దంతములు, నాలుక, లాలాజలగ్రంథులు, యకృత్, చేదుకట్టు, వృక్కాకము. జీర్ణక్రియ యాంత్రిక మనియు, రాసాయనిక మనియు రెండువిధములు. స్వతంత్రమైనట్టియు, అస్వతంత్రమైనట్టియు, కండరములచేత గలిగింపబడు క్రిమిచలనమునలన ఆహారము పైనుండి క్రిందికి గెంటివేయబడును. ఈక్రియ యాంత్రిక మనబడును. ఈక్రియకు అయిదుదశలు గలవు. నమలుట, మ్రింగుట, కలుపుట, క్రిమిచలనము, మలవిమోచనము.

కర్బను హైడ్రజములు, మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు పదార్థములు మార్పుబొంది రక్తములోనికిని శోషరసములోనికిని జేరదగిన పలుచని ద్రవ పదార్థములుగా మారుట రాసాయనిక జీర్ణక్రియయగును. ఇట్లు జరుగుటకు తినిన పదార్థమునందు మండము గలుగుటయు, కొన్ని జాఠరరసములు అందు కలియుటయును గలుగును. ఆహారపదార్థమును నమలునప్పు డందు క్షార స్వభావముగల ఉమ్మినీరు కలియును. టియాలిన్ అను నొకపదార్థము ఉమ్మి నీటియందు గలదు. అందువలన తినిన పిండి పదార్థము చక్కెరగా మారును. నోటినుండి ఆహారమును జీర్ణకోశమువరకును జేర్చు క్రియకు 'మ్రింగుట' యని పేరు. మొదట ఆహారము నాలుకచే సప్తపథ లోనికి నెట్టివేయబడును. సప్తపథ సంకోచము నొందుటవలన నది అన్నవాహికలోనికి చేరును. అంగిలి యుండుటవలన నది యాహారమును ముక్కులోనికి పోనీయదు. ఆహారము తిరిగి నోటిలోనికి రాకుండ

నాలుక అడ్డుకొనును. అన్నవాహిక యందు గలిగిన సంకోచమువలన ఆహారము జీర్ణాశయము లోనికి చేరుకొనును.

జీర్ణాశయమునందు చేరినపదార్థము అచట మథింపబడును. స్వతంత్రములగు జీర్ణాశయ కండరములలో కొన్ని, తినిన ఆహారమును క్రిందుమీదులు చేసి, జీర్ణాశయమునందు ఊరునట్టి జాఠరరసముతో కలియునట్లు చేయును. ఈక్రియకు 'సమ్మేళన' (Constriction) మని పేరు. ఇట్లుచట నది కొంతవరకు జీర్ణమై చిన్నప్రేగులలోనికి నెట్టివేయబడును. ఇట్లు ఆహారము నెట్టివేయబడుపని క్రిమిచలన మనబడును.

జీర్ణాశయమునందు ఆహారమును జీర్ణముచేయునట్టి రసమునకు జాఠరరస మని పేరు. ఇందు రెండువిధములగు మండమును గలిగించుద్రవములు (Enzymes) ఉండును.

ఒకటి పెప్సిన్, రెండవది రెన్నిన్. జాఠరరసమునందు ఒకటింట 500 వ భాగము 1/500 హైడ్రోక్లోరికామ్లము ఉండును అందువలన జీర్ణక్రియ యందుఆహారమును మురిగిపోనీయకుండ ఆపును. పెప్సిన్ వలన మాంసకృత్తులు పెప్టోన్ అనుపదార్థముగా మారును. రెన్నిన్ వలన త్రాగినపాలు కుదపలుగా తోడుకొనును. తరువాత నది పెప్సిన్ తోను హైడ్రోక్లోరికామ్లముతోను బాగుగా కలియుటకు వీలుపడును. ఇట్లు జాఠరరసముతో కలియుటవలన కొంతభాగము జీర్ణమైన ఆహారమునకు పాక (Chyme) మని పేరు. ఈపాకము జీర్ణాశయముయొక్క సన్నని చివరనున్న కవాటము (ఆంత్రముఖకవాటము) గుండ చిన్న ప్రేగులలోని మొదటిభాగమగు ప్రథమాంత్రము (Duodenum) లోనికి త్రోసివేయబడును. మనము తినిన ఆహారము యొక్క స్వభావమును బట్టియు, పరిమితిని బట్టియు, యింకను యితరకారణముల వలనను అది జీర్ణాశయములో 2 మొదలు 5 గంటలవరకును జీర్ణకోశములో నిలువయుండును. కొంత పరిమితిగల ఆహారము జీర్ణమగు వరకును వేచియుండి తరువాత ఆంత్రముఖకవాటము ఒకతూరి తెరచుకొనును. తరువాత సరిపడినంత పదార్థము జీర్ణమగు వరకును ఆగి తిరిగి తరువాత తెరచుకొనును. ఇట్లు జీర్ణాశయమునందలి ఆహారమంతయు జాఠరరసముతో కలిసి వెడలిపోవువఱకును అది అప్పటప్పట తెరచుకొనుచుండును.

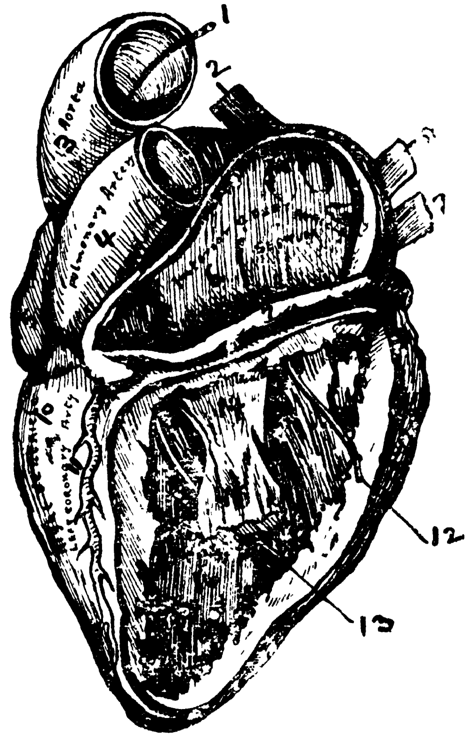
చిన్నప్రేగులలో ఆయాహారము సమగ్రముగా జీర్ణమగుటకు 3 రకముల జీర్ణరసము కలియును. 1 పైత్యరసము, 2 మధురరసము, 3 ఆంత్రరసములు. పైత్యకోశమునందు చేరిన పైత్యరసమూరును: ఇది కుళ్లును గలుగనీయదు. మధురరసమున 3 విధములగు మండము గలిగించుద్రవములున్నవి 1 ట్రిప్సిన్:—ఇది మాంసకృత్తులను పెప్టోనులను అమెనోఆమ్లములుగా మార్చును. 2 అమెలిప్సిన్:-ఇది పిండిపదార్థములను, మధురపదార్థములను సులభముగా ఇంకునట్టి పలుచని పానకముగా మార్చును. 3 స్టియాప్సిన్: క్రొవ్వు పదార్థములను చమురు ద్రావకములుగాను గ్లేయసిన్ గాను మార్చును.

చిన్న ప్రేగులలోగుండ ఆహారము పెద్దప్రేగు వరకును నడుపబడును. ఈచలనమునకు క్రిమిచలనమని పేరు. పనికిరాని పదార్థమును, జీర్ణముకాక మిగిలిన పదార్థమును పెద్దప్రేగు లోనికి నెట్టివేయబడును. అది యచటనుండి మలముగా వెలువరించి వేయబడును. గుదమునుండి యీమలమును వెలువరించుటలో

స్వేచ్ఛాకండరములును, అనిచ్ఛాకండరములును పనిచేయును.

జీర్ణాశయమునందును చిన్న ప్రేగులలోను యిట్లు జీర్ణక్రియజరుగుచున్నప్పుడుఆహారసారమురక్తము లోనికి పీల్చుకొనబడుచుండును. జీర్ణరసముతో కలిసి ఆహారపదార్థములు సూక్ష్మములగు పదార్థములుగా నగును. తరువాత పలుచని ద్రవపదార్థములుగా నగును. అప్పుడది ద్రవరూపములగు లవణములు,చక్కెర, మాంసకృత్సారములుగాను తయారగును. జీర్ణాశయమునందును,చిన్న ప్రేగులలోనికి వ్యాపించియున్న కేశనాళికలచే నీరసములు స్వీకరింపబడి, తరువాత పెద్దనాళములలోనికి చేరును. అందుండి జాఠరసిర (Portal vein) వెంట పైత్యకోశములోనికి జీర్ణమైన క్రొవ్వుపదార్థములు చిన్న ప్రేగులలో నుండి శోషరసవాహికలలోనికి గ్రహింపబడును. అట్లు పైత్యకోశములోనికి చేరినసారము బృహత్సిరవెంట హృదయములోనికి చేరును. అందునది ప్రాణవాయువుతో గలిసి రక్తమగును. శోషరసవాహికలలోని సారము దేహమంతటికినివ్యాపించి యెక్కడెక్కడ చమురు కావలెనో అక్కడనున్న భాగములకు పంచిపెట్టును.రక్తము దేహమంతయు నభిసరించి దేహమును పోషణ చేయుచుండును. ఈక్రియకు పోషణక్రియ (Anabolism) అని పేరు. చెడిపోయినభాగములందలి మాలిన్యములను బయటికి మలములుగా వెలువరించివేయుచుండును. ఈక్రియకుశుద్ధిక్రియ (Katabolism) యనిపేరు ఈరెండుక్రియలకును కలిసి సమష్టిగా జీవనక్రియ (Metaolism) యనిపేరు. రక్తము ద్రవరూపమైనది. దేహమునందున్న రక్తవాహికలగుండ అభిసరించుచుండును. ఇవి జీర్ణావయవములయందు పిండుకొనబడిన ఆహారసారమును దేహమునందలి భాగములకన్నిటికిని పంచిపెట్టును. ఇంకొక పనిగూడ

రక్తము



చేయును. శ్వాసకోశములలోనికి పీల్చబడిన ప్రాణవాయువును సమస్త దేహభాగములకును జేర్చును, దేహమునందలి మాలిన్యముల నెల్ల స్వీకరించి వాయురూపములగు మాలిన్యములను శ్వాసావయవముల లోనికిని జలరూపములగు మలములను మూత్రపిండములలోనికిని, ఘనరూపములగు మలములను ఆంత్రములలోనికిని, మిగిలిన మలములను చర్మమునకును చేర్చును. కొన్ని మలములు పైత్యకోశములోనికి చేరును. అన్నివిధములగు మలములును ఆయా అవయవములనుండి వెలువరించివేయబడును.

హృదయకోశమునుండి దేహభాగములకు పోవు నట్టిరక్తము ధమనిరక్తమని పిలువబడును. ఈ రక్తము ప్రతిఅవయవములోనికిని, ప్రతికణము లోనికిని చేరును. ఇది యెర్రని యెరుపురంగుగా నుండును. సిరలయం దుండు రక్తము హృదయ మువంకకు వచ్చుచుండును. అందు కర్బనుద్వి యమ్లజనిదమును, ఇంక నితరమాలిన్యములును చేరియుండును. హృదయమునుండి ఆరక్తము శ్వాసకోశములలోనికి పిండబడి అచటనుండు ప్రాణవాయువుతో గలసి శుద్ధిబొంది యెర్రని యెరుపురంగుగల దగును. సిరలలోనుండి శ్వాస కోశములోనికి చేరులోపల ఆరక్తము నీలిరంగు గలదై, నల్లని యెరుపురంగు గలదిగా నుండును. రక్తమునందు అయిదింట మూడుపాళ్లు 3/5 ప్లాస్మా అను పేరుగల ద్రవపదార్థ ముండును. మిగిలిన 2 భాగములును రక్తకటిక లను పేరు గల ఘనపదార్థ ముండును. వీనికి రక్తకణము లని పేరు. ఎర్రరక్తకణము లనియు శ్వేతరక్త కణము లనియు నవి రెండువిధములు.

ఎర్రరక్తకణములు ఒకఅంగుళములో 1/3200 పరిమితి గలిగియుండును. ఇందుమూలశక్తి (Neucleus) గాని కణమునకు ఆవరణముగాని యుండదు. ఒక ఘనమిల్లిమీటరు రక్తము నం దిట్టి కణములు 5,000,000 సంఖ్య గలవి యుం డును.

శ్వేతరక్తకణములు అంగుళములో 1/25000 పరిమితి గలిగియుండును. ప్రతికణమునకును ఆవరణ యుండును. ప్రతిదానియందును 1, 2 మూలశక్తులుండును. ఒక ఘనమిల్లిమీటరు నందలి ఇట్టి రక్తకణములసంఖ్య 8000.

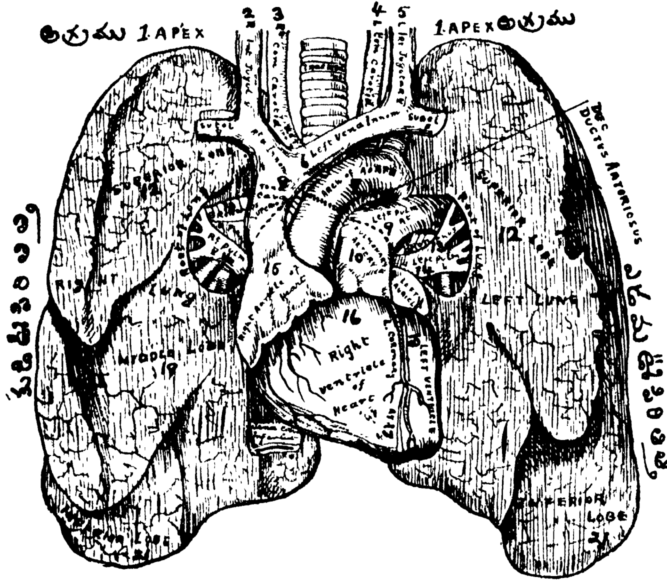
శోషరసము:-దీనినే రసమనియు వాడెదరు. ఇది యును ఒకవిధమగు రక్తమే. ఇది శోషరసవాహి కలనుండి రక్తవాహికలలోనికి స్వీకరింపబడును. దేహమునందలి ప్రతికణమునకును చుట్టుకొని శోషరసవాహికలు వ్యాపించియుండును. శోషర సము శోషరసవాహికలగుండ తిరిగి హృదయ మునకు జేరుకొనును. రక్తము దేహముయొక్క ఉష్ణధర్మమును గ్రహించుచును. నాశరహితగ్రం థులలో నూరినరసములను గ్రహించి సూక్ష్మ జీవులను నశింపజేయును.

రక్తాభిసరణము.

దేహమునం దున్నరక్తమును, శోషరసమును ఎట్లు ప్రవహించుచున్నవి? హృదయము, రక్త వాహికలు, శ్వాసాశయముల వలన నిది జరుగు చున్నది. ఈమూడునంస్థలు రక్తాభిసరణమునకు ప్రధానములై యున్నవి. కండరములతో గూడిన హృదయ మను పీడన యంత్రము (Pump) రక్తమును బలముగా రక్తవాహికలలోనికి త్రోసి వేయును. హృదయము యిట్లు ఒకతూరి ముడు చుకొనుచు, వెంటనే తెఱచు కొనుచుండును.

ఇట్లు సామాన్యఆరోగ్యముగలవానిహృదయము ఇట్లు నిమిషమునకు 72 తూరులు స్పందించును. హృదయము ముడుచుకొనుటకు అరసెకను పట్టును. దీనికి సంకోచమని పేరు. తెఱచుకొనుట కు 3/10 సెకనులు పట్టును. దీనికి వ్యాకోచమని పేరు. హృదయస్పందనములు గలుగురీతి యీ క్రింద వివరింపబడును.

శ్వాసక్రియయందు రెండుపనులుజరుగును. దేహ మును ఎడతెగకుండ ప్రాణవాయువుతో పూరిం చుచుండుట, దేహమునందు తయారు అయిన కర్బను ద్వియమ్లజనిద మను పేరుగల చెడు గాలిని వెనువెంటనే వెలువరించుచుండుట. ఉర స్థలము వ్యాకోచము బొందినప్పుడు అవకాశము (Vacuum) ఏర్పడును. అప్పుడు వెలుపటిగాలి



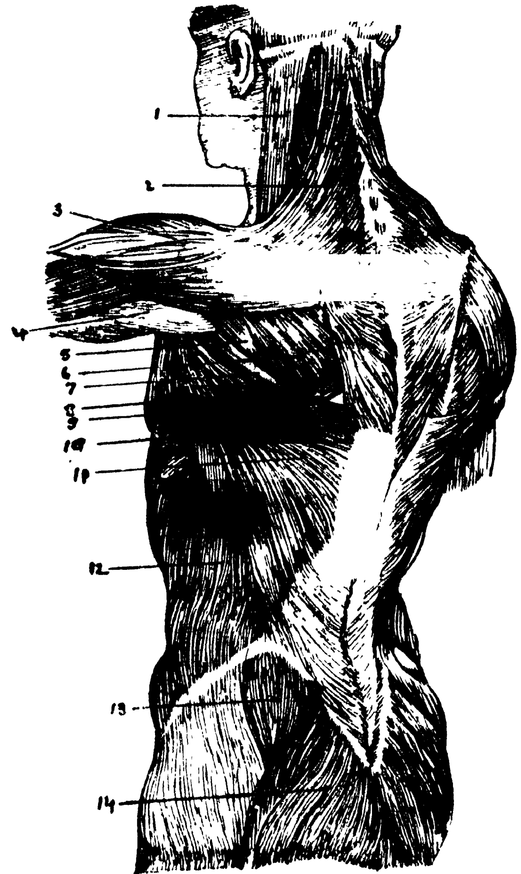
నుండి యెర్రగ నుండును. కంఠము, కబంధము దేహముయొక్క చివరలు మొదలగు వానియందు ఈకండరము లుండును. అనిచ్ఛాకండరములు మూడువిధములు. రక్త వాహికలలోపలనుండు కండరములు రక్తవాహికకండములు. అంతరవయవములను కదలించునవి అంతరవయవ కండరములు. హృదయమును కదలించుకండరములు హృదయకండరములు.

శ్వాస క్రియ

లోనికి చొచ్చుకొని వచ్చును. అప్పుడు పీడన (Pressure) సమస్థితికి వచ్చును. వాయువునందు ప్రాణవాయువుగూడ నుండును. అది శ్వాసకోశములలోనికి చేరుకొనును. అది రక్తముచే నాకర్షింపబడి దేహమంతటికిని వ్యాపించును. అందువలన శ్వాసకోశములు సంకోచము నొందును. అప్పుడు లోపలిమురికిగాలి బయటికి గెంటివేయబడును. దేహమునందు నశించినట్టియు, చెడిపోయినట్టియు పదార్థముల సంబంధమగు మాలిన్యములు ఈ గాలితో వెడలిపోవును.

కండరములు

కండరములు రెండుతరగతులు: 1 స్వేచ్ఛాకండరములు; దేహముయొక్క వెలుపలిభాగమున నుండి మనయిష్టానుసారము కదలింపవీలుగా నుండును. అనిచ్ఛాకండరములు; మనయిష్టముతో నిమిత్తములేకయే దేహము నందలి లోపలి భాగమునందలి కండరములు గదలించుచుండును. కండరములు మెత్తగాను స్పంజివలె చిక్కగను



కండరములు.

పొరలు

రక్తమునందలి వివిధద్రవము లీపొరలచే వడియ కట్టబడును. అట్లు వడియకట్టబడిన ద్రవ్యములు కొన్ని అవయవములకు చమురుగాను, జారుదల గలిగించు పదార్థముగాను, పోషక పదార్థము గాను ఉపయోగపడును. ఈపొరలు 3 రకములు ౧ శ్లేష్మపుపొర - బయటిగాలితో సంబంధము లేకుండ మూసియుండునట్టి ఉదరము, పుప్ఫుసము మొదలగువానిలోపల రసితోనేర్పడిన యిట్టిపొరయుండును. ౨ నోరు, ముక్కు, శ్వాస నాళములు, జీర్ణాశయము, గ్రంథులు, మూత్రపిండములు, మూత్రాశయము మొదలగు అవయవములలోనికి బయటిగాలి చేరు చుండును. అట్టివానియందు ఆమపుపొరయుండును. ౩ సంధులయందుండు కండరముల కప్పియుండు పొరకు సంధిబంధపుపొర అని పేరు. ఈపొరలను త్వచలని వాడుదురు. శ్లేష్మత్వచ, అమత్వచ, సంధిత్వచ లని వీనికి పేరు.

ఈ పాఠములోని విషయములనే ముందు పాఠములో ఇంకను వివరముగా బోధించెదము.

ప్రశ్నలు.

౧ మానవ దేహమునందలి ప్రధానమైన ౬ భాగములు ఏవి?

౨ కబంధమునందలి అవయవములను నేర్కొనుము. సంగ్రహముగా నవి చేయుపనిని విసరింపుము.

౩ కణ మనగా నేమి? దేహమునం దదిసూక్ష్మాతిసూక్ష్మమగు సంపూర్ణభాగ మగుటవలన నెట్టి ప్రాధాన్యము దానికి గలదు?

౪ ధాతు వన నేమి? వివిధధాతువులను ఉదాహరింపుము.

౫ దేహమునందు ప్రధానములైన ౬ మండలముల పేర్కొనుము?

౬ జీర్ణక్రియకు సంబంధించిన అవయవముల నన్నింటిని పేర్కొనుము. కవాటములను గూడ వివరింపుము!

౭ రక్తమునుగురించిన విషయమంతయు సంగ్రహముగా విసరింపుము. అది చేయుపని, అందలి వివిధభాగములు, ఆహారమునకు రక్తమునకు గల సంబంధములను వివరముగా వ్రాయుము.

౮ జ్ఞానేంద్రియము లేవి?

౯ శ్వాసక్రియ యెట్లు జరుగుచున్నది?

౧౦ మూడువిరగతుల త్వచలను పేర్కొని అవి యెచ్చట నుండునో వివరించుసది.

N. B. కాగితమునకు ఒకవైపుననే సిరాతో వ్రాయవలెను. నిడికాగితములుగా నుండవలెను. వానిని గుండుసూదితో గుచ్చవలెను. ప్రశ్నసంఖ్యలు వేసి జవాబులు వ్రాయవలెను. సరిగాన తపాలబిళ్లలు అంటించి మతీ పోస్టులో వేయవలెను. ప్రశ్నపత్రములు దిద్దుటకును, తిరుగు పోస్టేజికని కలిపి 3 అణాల ఖరీదుగల తపాల బిళ్లలను పంపవలెను.

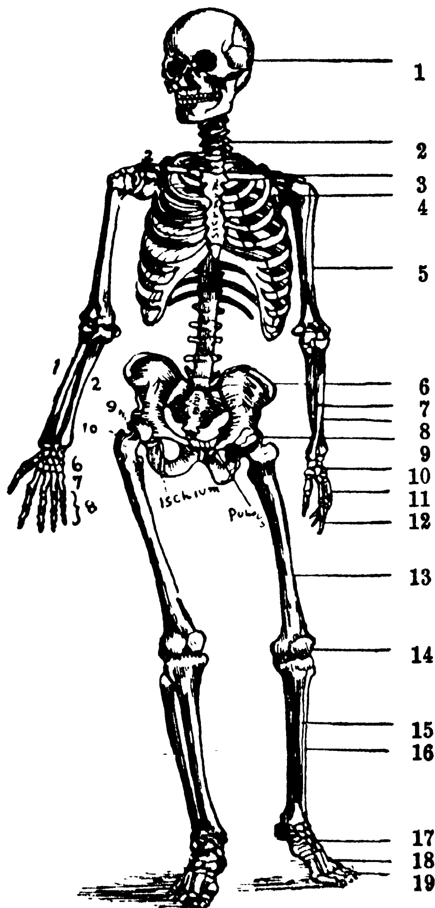


ప్రకృతి గృహ వైద్యము

రెండవ పాఠము.

అస్థినిర్మాణము

౧ వ పటము చూ. దంతములు మొదలగు చిన్న ఎముకలుగాక మానవదేహమున దాదాపుగ 200 ఎముకలు లేక అస్థులు ఉండును. అందు కొన్ని పొడవుగను, కొన్ని పొట్టిగను కొన్ని వెడలుపుగను, నింకను కొన్ని నిర్ణీతమైన రూపము లేకుండను ఉండును.



1 కపాలము
2-7 మెడపూసలు
3 జత్రువు
4 అంసఫలము
12 వెన్నుపూసలు
5 భుజాస్థి
6 తుంటియెముక
7 మణిబంధాధారాస్థి
8 కూర్పరాస్థి
9 త్రోటిక
10 మణికతములు
11 కరాంగుళ్యాధారాస్థులు
12 కరాంగుళ్యస్థులు
13 ఊర్వస్థి
14 మోకాలిచిప్ప
15 జంఘిక
16 జానుక
17 చీలమండయెముకలు
18 పాదాంగుళ్యాధారాస్థులు
19 పాదాంగుళ్యస్థులు

అస్థిపంజరము (దట్టైము)

భుజాస్థి, ఊర్వస్థి, జంఘిక, జానుక, మణిబంధాధారాస్థి, కూర్పరాస్థి, మొదలగు కాలునకు, పాదములకు, బాహువులకు, హస్తములకు వ్రేళ్లకు సంబంధించిన యెముకలు పొడవుగా నుండు నెముకలలో చేరును.

ఈ పొడవుగా నుండు నెముకలు దేహము

నకు ఆధారముగా నుండును. కదలికయందును నీ యెముకలు ఉపయోగించుచుండును. ఈ ఎముకలకు మధ్యభాగమున నిలువుగా మూలుగుఅను పదార్థ ముండును.

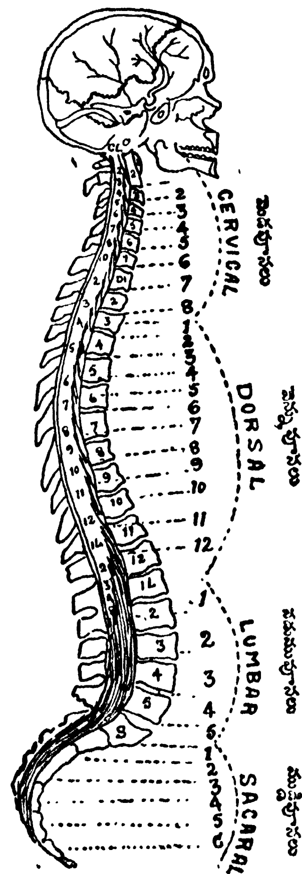
వెడల్పుఎముకలలో అంసఫలకము, అనామకాస్థి, ప్రక్కటెముకలు, కపాలాస్థులలో కొన్నియును జేరును. తక్కువస్థలములో ఎక్కువ భారమును వహింపవలసిన భాగములం దెల్ల నుండు నెముకలు పొట్టిగా నుండును. ఇట్టివి మణికట్టు, చీలమండ మొదలగు చోటులందుండును.

వెన్నుపూసలు వివిధపరిమాణములలో నుండును. త్రికాస్థి, తోత్రిటిక మొదలగునవి నిర్ణీతముకాని పరిమాణముగల యెముకలలో చేరును. కపాలమునందును కొన్ని యెముక లిట్టివి గలవు.

వెన్నుపాము

వెనుకటి పారమున దేహమున కంతటికిని ప్రధానమైన మధ్యభాగము వెన్నుపామనియు, అది 26 వెన్నుపూసలయొక్క కూడికయనియు; అది దేహమునందలి ఉరమును, ఉదరమును, శిరస్సును చేతులను నిలువబెట్టుచున్నదనియు వ్రాసియున్నాముగద ! ఇట్లు దేహమునుభరించుభాగము గనేగాక దేహక్రియలలో ప్రధానమైన క్రియలకీవెన్నుపామే ముఖ్యాధారమైన భాగము. వెన్నుపాముయొక్క ప్రాముఖ్యము నెంతవర్ణించినను అతిశయోక్తి కానేరదు. దానినిగురించి తెలిసికొనిన కొలదిని అది సృష్టిచిత్రములలో నెల్ల అత్యద్భుతమైనదని గ్రహింతుము. ఈ వెన్నుపామునకు మధ్యగా నొక కాలువ యుండును. మెదడుతో చేరిన యీ కాలువగుండ నాడీశక్తి ప్రవహించుచుండును. ఈనాడీశక్తియే దేహమునందలి వివిధములగు చలనముల కెల్ల హేతువై యున్నది. ఈనాడీశక్తితో సంబంధము లేకుండ దేహమునం దెట్టి స్వల్పమగు కదలికయును గలుగదు.

మెదడునుండి నాడీతంతువులు (తీగెలు) ఈ వెన్నుపూసలలోనుండి ప్రవహించు చుండును.



2వ పటము.

మెడపూసలు, వెన్నుపూసలు, నడ్డిపూసలు, ముడ్డిపూసలు. ప్రతి వెన్నుపూసలో నుండియును రెండేసి నాడీతంతువులు శాఖలుగా చీలి దేహముయొక్క కుడి యెడమలకు వ్యాపించును. అచట నుండి యవి కోటానుకోట్లగు శాఖలుగా చీలి దేహమునందలి ప్రతిభాగమునకు వ్యాపించును.

వెన్నుపామును ముందు వెనుకలకును ప్రక్కలకును త్రిప్పునపుడును, వలయాకారముగా త్రిప్పునప్పుడును, మెలివేయునప్పుడును ఆ నాడీ సంహతుల కెట్టి ఆపదయును కలుగకుండునట్లు వెన్నుపూసలు నిర్మింపబడియున్నవి.

ఇచటనే వెన్నుపూసలు తమతమ స్థానములలో సరిగా నిమిడియుండక పోవుటవలనను మాలిన్యములు చేరుటవలనను, చుట్టుప్రక్కలనుండు ధాతువులయందును అవయవములందును సరియైన సమరసత (సామరస్యము) లేకుండుటవలనను అనేక వ్యాధులు గలుగును.

వెన్నెముకయొక్క వెనుకభాగము పృష్ఠభాగమనియు ముందుభాగమునకు పురోభాగమనియు పేర్లు. వెన్నుపూసలయొక్క పృష్ఠభాగము వేళ్ళతో స్పృశించి తెలుసుకొనుటకు వీలుగానుండును. వేళ్ళకు తగులునట్లు ఎత్తుగానున్న భాగమున వెన్నుపూసలయొక్క యెత్తైన భాగముండును. అవి ఒకదానితో నొకటి కలిసి వెన్నుపాము అగును. అందులో గలుగు నెగుడు దిగుడు కలయికవలన వ్యాధులు గలుగును. వానిని చేతితో తడవి తెలిసికొని చక్కజేయవచ్చును. ఈవిసరములు వేరొకపాఠమున మీకు బోధింతుము.

ఈ భాగమును శ్రద్ధగా చదివి జ్ఞాపకముంచుకొనిన వెన్నెముకను సరిజేసి రోగములను కుదుర్చుట (కశేరుకాసమీకరణ చికిత్స) నేర్చుకొనుటకు వీలుగానుండును.

వెన్నుపూస నొకదానిపై నొకటి పేర్చినట్లును, అందులో కొన్నిటి పల్లములలో, వేరొకదాని మెరకభాగము లిమిడియుండునట్లును నిర్మింపబడియున్నవి. అవి యుపాస్థులచేత గట్టిగా కట్టబడియున్నవి. వానిమధ్యసందులున్నవి. ముందుకు వంగినపుడవి పెద్దవగును. వెనుకకు వంగినపుడు అవి సంకోచమునొందును. ప్రక్కలకు వంగుటకును, వలయముగాతిరుగుటకును వెన్నుపూసలలో సావకాశము లున్నవి. అవి క్రొత్తవాడు తెలిసికొన జాలడు. అలవాటుపైని ఆసందులను కనిపెట్టవచ్చును.

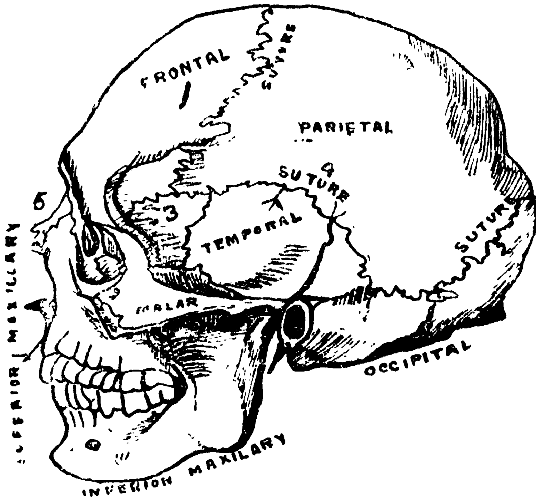
వెన్నుపూసలకు మధ్యభాగమున పైనుండి క్రిందికి ఒకరంధ్ర మున్నది. అది వెన్నుపాము మొత్తమున కంతటికిని కలిసి పైనుండి క్రిందికి వ్యాపించియుండును. మెదడునుండి ముడ్డిపూసవరకును పైనుండి క్రిందికి ఈరంధ్రముగుండ మజ్జానాడి వ్యాపించియున్నది.

ప్రతివెన్నుపూసకును ప్రక్కలను సయితము రంధ్రములున్నవి. వీనికి మజ్జాంతర్నాళములని పేరు. (Intervertebral foramen). వానిగుండ మజ్జానాడినుండి చీలిన శాఖలు దేహమంతయు వ్యాపించియుండును. ఇట్టివి 31 జతలున్నవి.

మనిషియొక్క పొడుగును బట్టియును, మానవుని యొక్క కబంధముయొక్క పొడుగునుబట్టియు వెన్నుపాముయొక్క పొడు గేర్పడి యుండును. అనగా వివిధమానవులయందు అది వివిధపరిమాణములలో నుండును. బాగుగా నెదిగినవారి వెన్నుపాము ౨౮ మొదలు ౨౦ అంగుళముల నిడివి యుండును.

ప్రతి వెన్ను పూసలోనుండియు మెదటినుండి మజ్జానాడి క్రిందికి వ్యాపించియుండుట వలనను, అందుండియే వెన్నుపూస కొకటింటికిని రెండేసి నాడులచొప్పున దేహమున కంతటికిని నాడులు వ్యాపించి యుండుటవలనను ఈ భాగమే మానవదేహనిర్మాణములో మిక్కిలి ప్రధానమైనదని గ్రహింపవలెను.

కపాలము.



3 వ పటము - కపాలము.

1 లలాటాస్థి, 2 శిరఃపృష్ఠాస్థి, 3 స్ఫీనాయిడ్ భాగము. 4. సీమంతాస్థి, 5 జిహ్వాస్థి.

కంధరపూస (Atlas): దీనినే మేరుపూసఅందురు. ఇది సన్నముగా మొన దేలియుండును. ఇది వెన్నుపూసలలో నెల్ల పైభాగమున నుండును. దీనిపైన కపాలముయొక్క క్రింది భాగము నిలిచి యుండి, వలయాకారముగను, ప్రక్కలకును క్రిందు మీదులకును త్రిప్పననువుగా నిమిడిక గలిగియుండును.

కపాలము రెండుభాగములుగా నుండును. ౧ పుర్రె ౨ ముఖము. ఈ రెండు భాగముల లోను కలిసి ౨౨ చిన్నయెముక లున్నవి. (3 వ పటము చూ.)

లలాటాస్థి: నుదురుగా నేర్పడిన వంపుగలిగిన యెముక ౧

సీమంతాస్థి: చెవులకు పైనుండు వెడలుపైన యెముకలు ౨

శిరఃపృష్ఠాస్థి: కపాలముయొక్క వెనుకభాగమున దిగువగానుండు యెముక. ఇందుండియే వెన్నుపాము ప్రారంభమగును. అందుకు తగిన సావకాశ మిందున్నది.

కర్ణాస్థులు: చెవి మొదలగు అవయవము లిమిడియున్న యెముకలు ౨

స్ఫీనాయిడ్, ఎథ్మాయిడ్ (జల్లెడయెముక) అనె యెముకలును ఇవి పుర్రెలో నున్నవి.

ఇక ముఖమునం దీక్రిందియెముక లున్నవి.

పైదవుడయెముకలు ౨.

క్రిందిదవుడయెముక ౧.

దవుడయెముకలు ౨.

అంగిలి యెముకలు ౨.

నాగలియెముక (Ploughsarebone) ౧

జిహ్వాస్థులు ౨.

నాసారంధ్రపు టెముకలు ౨.

కన్నీటియెముకలు ౨.

కూపకము.

తుంటియెముకలు: వీనికే అనామకాస్థు లని పేరు. ఇవి రెండును, త్రికాస్థి, త్రోటికతో కలిసి కూపక మగును. ఇవియన్నియు అస్థిపంజరమున స్పష్టముగా చూడవచ్చును. మగవారి కూపకము ఆడవారికూపకమునకన్న బలమైనదిగా నుండును.

ఉరము

దీనినే రొమ్ము అందురు. కబంధము నందలి పైభాగమున నుండు పక్కటెముకలును, ఉరోస్థి (రొమ్మెముక) వెన్నుపూసలు (Dorsal vertebrae) ఈ భాగమునందుండును. వెన్నుపాముసుండి వెన్నుభాగమునందు కుడివైపున పండ్రెండు ప్రక్కటెముకలును ఎడమవైపున

పండ్రెండు ప్రక్కటెముకలును ముందునకు వ్యాపించియుండును (అస్థిపంజరము చూ). అవి క్రిందికి వంపుదేరి ముందునకు వ్యాపించియుండును. వెనుక వెన్నుపూసలు, ప్రక్కలందున ప్రక్కటెముకలును, ముందువైపున రొమ్మెముక కలిసి ఉర మను పేరుగల ఒక పెట్టె డొల్ల యేర్పడినది. ఈ డొల్లకు ఆవరణగా నేర్పడిన ప్రక్కటెముకలు మొదలగునవి ఉపాస్థియను కండరసంహతులచే ఒకదానితో నొకటి కలుపబడియున్నవి. ఈ కండరసంహతులయందు మంచి స్థితిస్థాపకగుణము గలదు. అందువలన మనము గాలిని పీల్చునప్పుడవి విరివిజెంది డొల్ల పెద్దదగును. గాలిని వదలివేసినప్పుడు ముడుచుకొనుట వలన డొల్ల చిన్నదగును. ౧౨ ప్రక్కటెముకలలో పైనున్న ౭ జతలే ఒకదానితో నొకటి కలసియున్నవి.

ఈమిగిలిన ౫ జతలలోను పైనున్న రెండుజతలును దూరముగా నుండి ఉపాస్థులు మాత్రము కలిసియుండును. క్రిందనున్న రెండుజతలు మొండియెముకలు; అవి ముందువైపున కలుపబడక విడిగా నుండును.

బాహువులు.

జబ్బయందు భుజాస్థి ౧, దండ చేతియెముకలు ౨, మణిబంధమునకు సంబంధించిన యెముకలు ౮, చేతియెముకలు ౧౯, జత్రువు (Clavicle) ౧, అంసఫలకము ౧, భుజబంధము ౧, కలిసి ఒక బాహువు అగును. అంసఫలకము ముక్కోణాకారముగ వెడల్పుగా నుండును. ఉరమునందు వెనుకభాగమున పైగా నుండును.

జత్రువునకు ఒక చివరభాగము రొమ్మెముకతోను, రెండవచివర అంసఫలకముతోను అతుకబడియున్నది.

జబ్బయందు భుజాస్థి యను పేరుగల పొడుగుపాటి గుండ్రని యెముక యున్నది. దండచేతియందు కూర్పరాస్థి, మణిబంధాధారాస్థి అను రెండెముక లున్నవి. మణికట్టు, అరచేయి, వ్రేళ్ళ యందు కలిసి ౨౭ యెముక లున్నవి.

కాళ్లు.

ప్రతికాలునందును రెండు అనామకాస్థులుండును. తొడయందు ౧ ఊర్వస్థి యుండును. ఇది చాల బలమైన భాగము. మోకాలునందు ౧ మోకాటిచిప్ప యుండును. దిగువకాలి యందు జంఘిక, జానుక యను రెండెముక లుండును. చీలమండయందు ౭ ఎముక లుండును. పాదమందు ౫ పాదాంగుళ్యాధారాస్థులును, వ్రేళ్లయందు ౧౪ పాదాంగుళ్యస్థులును ఉండును.

నాడీమండలము.

దేహమునందు ఇచ్ఛకు లోనైనట్టియు, స్వతంత్రమైనట్టియు కదలికలు నాడులవలననే గలుగుచుండును. వివిధములగు అవయవములయొక్క క్రియలు ఈ నాడులవలననే సామరస్యమును బొందును.

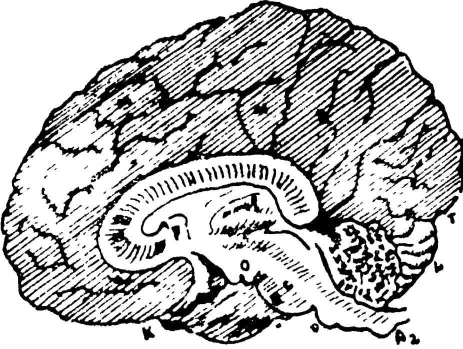
స్మృతి, ఇచ్ఛ, స్వతంత్రముగు చలనము, చూచుట, వినుట, రుచి చూచుట, హృదయ స్పందనములు, శ్వాసక్రియ, జీర్ణక్రియ మొదలగునవన్నియు నాడులవలనను, నాడులద్వారాను జరుగుచుండును.

ఆరోగ్యవంతమగు దేహము ఒక సంఘమును బోలియుండును. అందు కమ్మరి, కుమ్మరి, వడ్రంగి, సాలె, తెలుకుల, మాదిగ, కృషీవలుడు, వర్తకుడు, సంరక్షకుడు మొదలగు భృత్యులచే రెవరి వృత్తులను వారు చేసికొనుచు సంఘముయొక్క సమష్టిక్షేమమునకు ప్రయత్నించుచు ఒకని

యాజ్ఞానుసారము నడుచుచుందురుగద. అట్లనే మెదడుయొక్క ఆజ్ఞలకు లోబడి దేహమునందలి వివిధావయవములు పనిచేయుచుండును. వివిధము లగు అవయవములకు మెదటినుండి నాడుల ద్వారా ఆజ్ఞలు వచ్చి చేరుచుండును. వివిధావ యవములనుండియు వానిద్వారా వార్తలు మెదడునకు చేరుచుండును.

వానియొక్క స్థానమునుబట్టియు, వానియొక్క పనులనుబట్టియు నాడులు రెండు విభాగములుగా పేర్కొనబడినవి: ౧ మెదడు మజ్జామండలము, ౨ స్వతంత్రి నాడీమండలము.

ఇందు మెదడుమజ్జామండలమున మెదడు, మజ్జా ముఖము, మజ్జ, మెదడునాడులు, మజ్జానాడులు చేరియున్నవి.



4 వ ప ట ము

బృహన్మస్తిష్కము. దీనినే పెద్ద మెదడు అందురు M చిన్న మెదడు. L మజ్జాముఖము. A నాడీముడుల సంబంధ మగు కుటికలు.

స్వతంత్రి నాడీ మండలమున నాడీ ముడులును, వానిని మజ్జానాడులతో కలుపునట్టి నాడీసంహ తులు నున్నవి.

దేహమునందెల్ల మెదడే నాడీమండలమునందెల్ల ప్రిధానమైన భాగము, అందనేక నాడులమ్మూ లము లున్నవి. అది కపాలమునం దున్నది. 3 ప్రధానభాగము లిందుండును. తలలో ముందు వెనుకవైపులను పైభాగమునను మధ్యను నుండు నట్టిది పెద్దమెదడు. దీనికి బృహన్మస్తిష్కమని పేరు. దానికి దిగువ చిన్న మెద డున్నది. దీనికి గోధ్రి మని పేరు. దానికి దిగుపగా మజ్జాముఖ మున్నది.

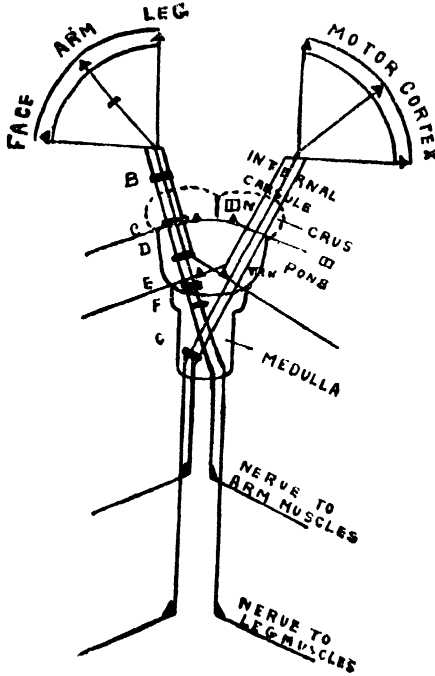
ఈ మూడింటిలోను మజ్జాముఖము చాలచిన్నది. ఇందుండియే మజ్జానాడులన్నియు ఆరంభమగును. అనగా మజ్జానాడి యిచటనే ఆరంభమై దిగువకు వ్యాపించియున్నది.

మెదడును, మజ్జానాడియును చాల మెత్తనిపదా ర్థముతో నేర్పడియున్నవి. అందువలన మెదడు కపాలమునందును, మజ్జానాడి వెన్నుపామునం దును భద్రిముగా కాపాడబడుచున్నవి. ఈ యెముకల ఆవరణములోపల నింకొక ఆవరణయును గలదు. అది మందముగను, జిగివిగను నుండును. దీనికి(Dura mater) అని పేరు. ఈ ఆవరణకు నిం కనులోపల శ్లేష్మపుపొర (రసివంటి పదార్థముగల పొర - (Serous membrane) యుండును. అది జిగురుగను, జారుడలగలిగియునుండును. ఈ పొర యుండుటవలన బయటిదెబ్బలు సూటిగాలోపలి మెత్తనిపదార్థమునకు చేరకయుండును. మరియు మెదడుపదార్థమునకు చలన క్రియయందు స్వేచ్ఛయు సావకాశమును బాగుగా నుండును.

దానిలోపలసన్ననిరక్తనాళికలుదట్టముగా అల్లిన పొరయుండును. ఇందుండియే మెదడునకు కావల సిన పోషకపదార్థములు చేరుచుండును. మరియు నిచటనే మెదడునందలి మాలిన్యములు ఆకర్షింప బడి వెలువరించివేయబడుచుండును. ఈరక్తనాళి కలు పీచువంటిపదార్థముతో గూడిన ఒక పొర లో నిమిడియుండును. ఈరక్తనాళికలద్వారా మెద

డునకు దేహమునందలి రక్తమంతటిలోను 1/5 అయిదవ భాగము వచ్చిపోవుచుండును. మెదడు మిక్కిలి చురుకుగా పనిచేయవలసినభాగము గనుకనే యింత యెక్కువ పరిమితి గలరక్తమీ యొక్క అవయవమున కవసరమగు చున్నది. మెదడులోనికి పోవు రక్త మెక్కువ పరిమితి గలది. మరియు, రక్త మెంత నిర్మలముగా నున్న, మనమెదడు అంత చురుకుగను, నిశితముగను నుండును.

బృహన్మస్తిష్కమే మనస్సు పనిచేయు ప్రధానావయవమని పరిశోధనవలన నిరూపింపబడినది. మానసికనైతిక క్రియ లిందుండియే ఆరంభమగును. మానసిక నైతిక శక్తుల కిది ముఖ్యమగు అవయవము.



5 వ పటము.

బృహన్మస్తిష్కము రెండు అర్థగోళములుగా నుండును. ఇందు పెద్దముడుత లుండును. (౪ వ పటము చూ.) దేహమునందలి కుడిభాగము నందలి అనుభవములు మెదడుయొక్క యెడమ అర్థగోళమునందును, ఎడమభాగము నందలి అనుభవములు కుడి అర్థగోళమునందును దోచుచుండును. మజ్జామున కుడివైపు నాడు లెడమవైపునకును, ఎడమవైపు నాడులు కుడివైపునకును మారుటవలన నిట్లు గలుగుచున్నది. (౫ వ పటము చూ.)

5 వ పటమునకు వివరణము.

ఇందు చలననాడులలో ఎచ్చట దెబ్బ తగిలిన నే భాగము పనిచేయదో అది వివరింపబడినది.

A అనుచోట దెబ్బ తగిలిన దైశికమగు పక్షవాతము కలుగును.

B అనుచోట దెబ్బ తగిలిన దాని యెదుటివైపున పక్షవాతము కలుగును.

C అనుచోట దెబ్బ తగిలిన అదేవైపున మెడయొక్క 3 వ నరము పనిచేయదు. ముఖనాడులు పనిచేయవు. ఎదురువైపున చేయి కాలు చచ్చుబడును.

D అనుచోట తగిలిన దెబ్బవలన రెండవవైపున పక్షవాతము గలుగును.

E అనుచోట తగిలిన దెబ్బవలన ముఖమును, రెండవవైపు కాలు చేతులును చచ్చుబడును.

F అనుచోటతగిలిన దెబ్బవలన కాలుచేతులు చచ్చుబడును.

G అనుచోట తగిలిన దెబ్బవలన అదేవైపున పక్షవాతము గలుగును.

మెదడునందును, మజ్జానాడియందును నుండు పదార్థము బూడిదరంగుగ కొంతయును తెల్లరంగుగ కొంతయు నుండును. బూడిదరంగు గల పదార్థము మెదడుయొక్క వెలుపలభాగమునం దుండు మడతలో నుండును. మజ్జానాడియం దన్ననో తెల్లనిపదార్థము వెలుపల

నుండును. లోపలిభాగమున నీ బూడిదరంగు పదార్థముండును. దేహమునందన్ని భాగము లందును నుండునట్టి నాడీముడులయందును బూడిదరంగుపదార్థమే యుండును. ఈ బూడిదరంగు పదార్థమునాడులయందలిఅనుభవముల (impressions) ను స్వీకరించి నాడీతంతువులద్వారా నాడీకేంద్రములకు చేర్చి నాడీశక్తిని ప్రేరేచును.

తెల్లనిపదార్థము నాడులయొక్క మూలపదార్థమై యుండును. చూచుటకిది తెల్లని పదార్థమువలెమాత్రమే కాన్పించును నిజమేమున నాడులసంబంధమగు తంతువులు అందు వ్యాపించియుండును. ఈ తంతువులు దేహమునందలి ధాతువు లన్నిటిలోనికి వ్యాపించియుండును. నాడీశక్తి యీ తంతువుల వెంట ప్రవహించుచుండును. ధాతువులలోనుండి యివి బయలు దేరునప్పుడు విడివిడిగానుండి, రానురాను కొన్ని తంతువులు కలిసి ఒక యేపెలకట్టగా నేర్పడును. అట్టి యేపెలకట్టలు కొన్ని కలిసి ఒకనరమగును. నరములు నాడీశక్తిని వహించును. దేహము యొక్క అనుభవములను నాడులకును, అక్కడి నుండి మెదడునకును చేర్చును.

నాడులయందలి బూడిదరంగు పదార్థ మేమి చేయును? తెల్లనిపదార్థ మేమి చేయును? అను విషయము తేలికగా తెలియవలెనన్న నీ క్రింది యుదాహరణము పనికివచ్చును.

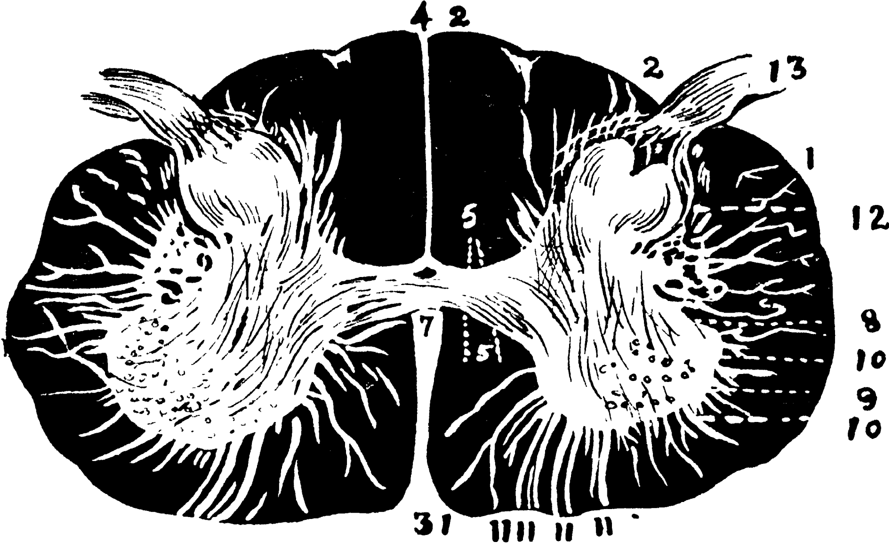
బెజవాడవంటిపట్టణములో ఒకానొకమూల విద్యుద్దీపము వెలుగలే దనుకొనుడు- ఒకరది తెలిసికొని విద్యుచ్ఛక్తి ఉత్పత్తిస్థానమునకు తెలియ జేసిరి. అక్కడి అధికారి యేదో యంత్రమును ద్రిప్పినంతనే అదివరకు వెలుగని విద్యుద్దీపము వెగిలిగినది. అట్లే కాలిమీద చీమ కుట్టినది. ఆ సంగతిని జ్ఞాననాడులు మెదడు నందలి బూడిదరంగుపదార్థమునకు చేర్చినవి. ఆ మెదడునందలి బూడిదరంగుగల పదార్థము చేతికి సంబంధించిననాడిని ప్రేరేపించినది. చేతితో ఆ భాగమును రుద్దినంతనే బాధ ఉపశమించును.

స్వతంత్రనాడులయొక్క పని యిట్లు జరుగుచుండును. దేహమునందలి యితరపనులన్నియు జరుగుటకు వెన్నుపామునందుండు మజ్జానాడి ద్వారా జరుగుచుండును.

వెన్నుపాము (మజ్జా)—(Spinal Cord).

మజ్జాముఖమున ఆరంభించి వెన్నుపూసల లోని రంధ్రముగుండ క్రిందికి వెన్నుపాము వ్యాపించియుండును. ఈ నాడికి ముందువెనుకల యందు తెల్లనిపదార్థము దిండ్లువలె నుండును. లోపల బూడిదరంగుగల నాడియుండును. ఇందు కడిమెడములయందు రెండేసి శృంగములున్నవి. రెండు పురోశృంగములు రెండు పృష్ఠశృంగములు నని పేరు. [ఈ పటము చూ.]

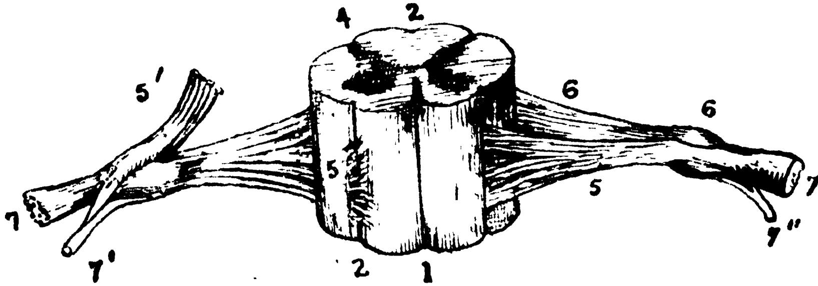
వెన్నుపామునుండి ౩౧ జతలనాడులు బయలుదేరి దేహమంతటికిని వ్యాపించియున్నవి. ఒక్కొక్కపూసనుండి ఒక్కనాడిముందు నుండులకు వ్యాపించియుండును. చర్మముమీదికి వ్యాపించిన నాడులు స్పర్శ మొదలగు వానిని తెలుపునుగాన నవి జ్ఞాననాడు లనబడును. దేహములోనికి వ్యాపించిన నాడులు చలనమును కలిగించును గాన నవి చలననాడు లనబడును. వెన్నుపాములో నుండి చీలిన నాడులు ఆయా ప్రక్కలనుండు అవయవములకును, చర్మమునకంతను వ్యాపించియుండును.

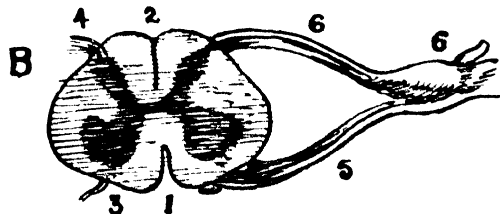


6 పటము. మెడపూసలలో నొకదాని అడ్డుకోత.

వెన్నుపామునుండి బయలుదేరు నాడు (13) లిందు చూడవచ్చును. ఇది మెడపూసలలో నొకదాని అడ్డుకోత. నాడుల సంబంధమగు పీచుపదార్థము తెల్లగా నుండును. అది యిందు నల్లరంగుతో చూపబడినది. లోపలనుండు బూడిదరంగుపదార్థము ఇందు తెల్లగా చిత్రింపబడినది.

దేహముమీద స్పర్శాది అనుభవములు రంగుగల పదార్థములోనికి చేరి అచటినుండి జ్ఞాననాడులవెంట వెన్నుపాములోని బూడిద బృహన్మస్తిష్కములోనికి జేరును. అప్పుడు





7 వ పటము. వెన్నుపాములోనుండి చీలిన నాడులజత.

మన కా అనుభవము తెలియును. అచటనుండి చలననాడులయందు చైతన్యము గలిగి అది అనుభవముగలచోటికి చేరుకొనును. స్వేచ్ఛానాడీ మండలములోని నాడులకు ఆజ్ఞ మెదడునుండి బయలుదేరి మజ్జాముఖముగుండ వెన్నుపాములో నుండి వ్యాపించును. అందువలన వాని చలనము మనయిచ్ఛ ననుసరించియుండును. కనుక నేవానికి స్వేచ్ఛానాడు లని పేరు.

స్వతంత్రనాడులయొక్క ప్రేరేపణవలన స్వతంత్ర నాడీమండలము పనిచేయును. వానియొక్క చలనము మనకు తెలియదు. అందువలన వానిని అనిచ్ఛాకండరములని పిలుతుము. వానిని నడుపునట్టి నాడులకు స్వతంత్రనాడులని పేరు.

స్వతంత్రనాడీమండలము.

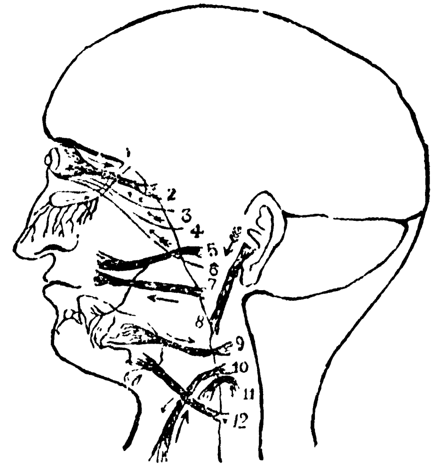
వెన్నుపామునకు రెండువైపుల నాడీముడులుగల రెండుగొలుసుల పంక్తులున్నవి. వీనికే స్వతంత్ర నాడీమాల యని పేరు. ఇవిగాక హృదయము, జీర్ణాశయము, తల, మెడ మొదలగు వానియందును నాడీకేంద్రము లున్నవి. నాడీసంహతులచే నివి యొకదానితోనొకటి అతుకబడియున్నవి. మరియు మజ్జతోను, చలననాడులతోను, జ్ఞాననాడులతోను ఇవి కలుపబడియున్నవి. వానినుండి సూక్ష్మాతిసూక్ష్మములగు నాడులు జీర్ణమండలము వెంటను రక్తనాళముల వెంటను, శ్వాసాశయముల వెంటను, దేహమునందలియితర అవయవభాగముల వెంటను వ్యాపించియుండి వానియందు చలనములను గలిగించుచుండును. ఇట్టినాడులు అనేకము ఒకచోటచేరి ఒక్కొక్క కూటముగా నేర్పడును. వానికే నాడీకూటము లనిపేరు. ఇట్టి వానిలో ఉదరమునందలి అనాహతచక్రము (Solarplexus) ఒకటి.

జీర్ణక్రియ, శ్వాసక్రియ, రక్తప్రసరణము మొదలగు క్రియ లన్నియు స్వతంత్రనాడుల వలననే నడుపబడుచుండునని వ్రాసితిమిగద. ఆరోగ్యముగానుండి ఆయా అవయవములయందెట్టి నిరోధములును లేకుండ సక్రమముగా జరుగుచున్నంతకాలమును మనకు వానిచలనము తెలియనంత సౌమ్యముగా జరిగిపోవుచుండును.

ఈ రెండు నాడీమండలములును బాగుగా కలిసియున్నందున దుఃఖము, భయము, క్రోధాదులవలన అంతరవయములందును మార్పులు జరిగి ఆరోగ్యము చెడిపోవును. అట్లే ఆనందము, సంతోషము, ప్రేమ, భక్తి, విశ్వాసములవలన నవి బలపడి ఆరోగ్యము అభివృద్ధియగుచుండును.

శిరోనాడులు.

మెదడునుండి ౧౨ జతలనాడులు బయలుదేరి జ్ఞానేంద్రియము లోపలికి వ్యాపించియున్నవి. వినుట, చూచుట, వాసనచూచుట, రుచిచూ



8 వ పటము శిరోనాడులు.

చుట, నోరాడించుట, ముఖమును కదలించుట మొదలగువానికి వీలుగా నేర్పడియున్నవి. (౭ వ పటము చూ.)ఇచ్ఛానాడులను అదుపులో

నుంచునది గోధ్రము. ఆనడక క్రీడైన ఆటం కము కలిగినప్పుడు మానవునినడకయొక్క తీరు చెడును. దీనిని తాగుబోతులయందు చూడ వచ్చును. మజ్జాముఖముయొక్క ముందువైపున మెదడునుండి బయలుదేరిననాడులు కుడియెడమ లకు మారునని యిదివరకే వ్రాసియున్నాము. (౫ వ పటము చూ) శ్వాసక్రియ జరుగుటకు అవసరమగు నాడి యిందుండి బయలుదేరును.

ప్రశ్నలు.

౧ దేహమునందలి పొడుగుఎముకలను పేర్కొని వానియొక్క క్రియలను తెలుపునది.

౨ వెన్నెముక, అందలిభాగములు, వానియం దలి ముక్కలను వర్ణించుము.

3 వెన్నెముకయొక్క పనియేమి? వెన్నెముక యొక్క వెనుకవైపేది? వెన్నుపూసలకు వెనుక వైపుఏమి?

౪ దేహమున నాడీమండలమువలన జరుగు పనియేమి? నాడీమండలమునందలి ౨ ప్రధాన భాగముల వివరించుము. మెదడును వర్ణించుము.

౫ ఒకడు తూలుచు నడచుచున్నాడు. వాని మెదడులో ఏప్రత్యేకభాగము చెడియున్నది?

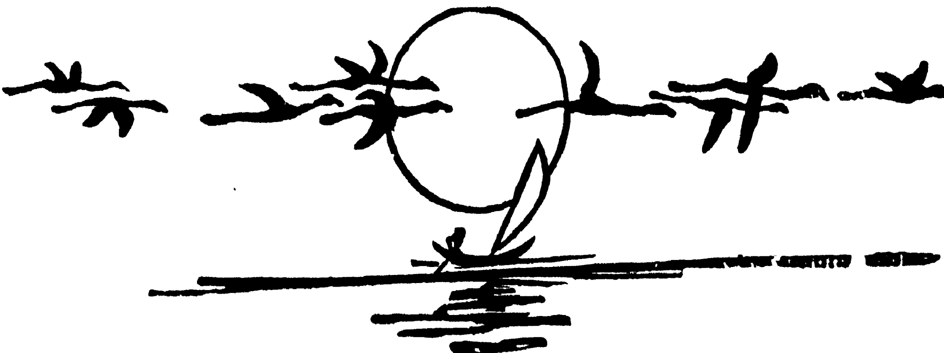
౬ వెన్నుపూసను కోసినప్పు డెట్లుండునో వర్ణిం పుము. వెన్నుపూసనుండి యెన్నిజతల నాడులు బయటికి వ్యాపించియుండును?

౭ మెదడు మజ్జానాడీమండలమునందు బూడిద రంగుగలపదార్థమును తెల్లనిపదార్థమును వర్ణించి అవి మెదడులో ఏది యెచ్చట నుండునో వ్రాయునది.

౮ నాడీకూట మననేమి? అట్టి యొకకూటమును పేర్కొని అది యెచ్చట నున్నదో వ్రాయుము.

౯ ఒక అనుభవము మెదడున కెట్లు చేరునో వ్రాయుము చలనక్రియ యెట్లు జరుగుచున్నది? స్వేచ్ఛాక్రియ లన్నియు నెచ్చట అరంభమగును?

౧౦ మానసికములగు ఉద్రేకములవలన మన జీర్ణక్రియ ఎట్లు బాధింపబడును?



ప్రకృతి గృహ వైద్యము

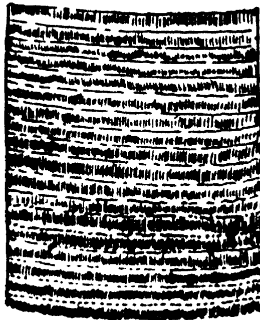
మూడవపాఠము

దేహమునందలి అవయవములు

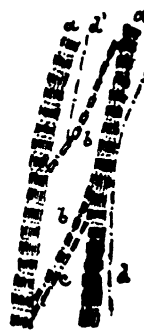
౧ కండరములు

కండరములు కదలించుటవలన దేహమునందలి వివిధభాగములు కదలింపబడును. రక్తవాహికలు, శోషరసవాహికలు, నరములు, మొదలగువానికి దెబ్బ తగులకుండునట్లు కాపాడుచుండును. తీరా దెబ్బలు తగిలినప్పుడు ఆ దెబ్బలు ఆయాభాగములకు చెఱుపుచేయకుండునట్లును కాపాడుచుండును కూపకము, ఉదరము, ఎదురురొమ్ము మొదలగు ప్రాణావయవము లున్న భాగముల కీకండరము లావరణగా నేర్పడి యుండును.

మానవకండరమునందలి ఒకతంతువు 800 రెట్లు పెంపుచేయబడినది.

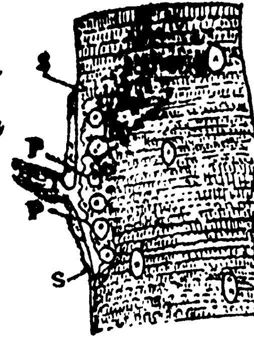


1 వ పటము.



2 వ పటము.

తంతువులలో విడదీయబడిన అతిసూక్ష్మమైన తంతువులు. a కన్న b యును దానికన్న c యును చిన్నవి. అన్నిటిలోనికి d అత్యంతసూక్ష్మమైనది.



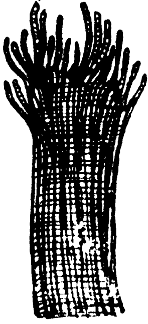
3 వ పటము.

కండరతంతువులో సంబంధము ఒకనరనాడి.

నడచుట, పై కెత్తుట, వంగుట, మెలివేయుట, మొదలగు కదలికలే కాక తినుట, నమలుట, మాట్లాడుట, కనురెప్పలను తెరచుట మూయుట మొదలైన చిన్నచిన్న కదలికలు సైతమీకండరములవలననే జరుగుచుండును.

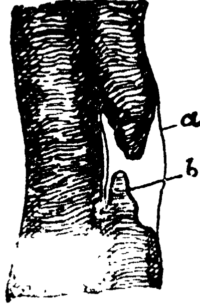
ఈ కదలిక లన్నియు కండరములయందలి స్థితిస్థాపకగుణమువలననే గలుగును - అనగా ముడుచుకొనునప్పుడు పొట్టిపై లావెక్కుటయు, సాగినప్పుడు సన్ననై పొడుగెక్కుటయు జరుగుచుండును. అనిచ్ఛాకండరములు నాడులయొక్క

అనుపునకు లోబడి నాడులవలన నడుపబడు చుండును. స్వేచ్ఛాకండరములు మనయొక్క ఇచ్ఛననుసరించి నరములద్వారా ప్రేరేపింపబడి ఒకకండర మారోగ్యవంతమై యున్నయెడల నాడులయందు ప్రేరేపణ గలిగి వెంటనే చురుకుగా కదలును.



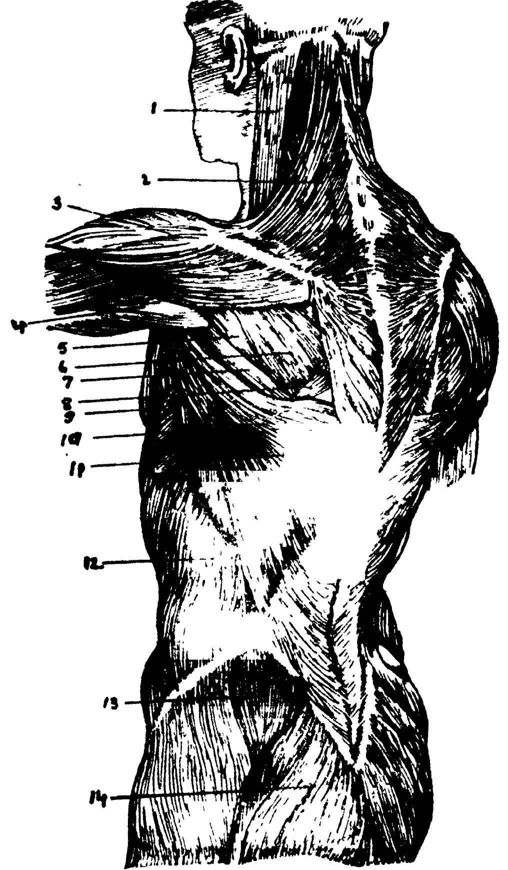
4 వ పటము.

ఒకయేసెలకట్ట పెంచిచూపబడినది.



5 వ పటము.

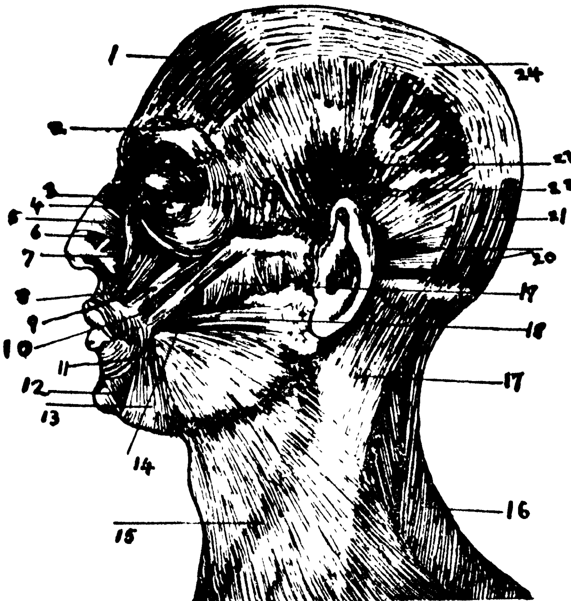
2 యేసెలతంతువులు పెంచి చూపబడినవి. అధికశ్రమవలన అందొకటి తెగిపోయినది.



7 వ పటము.

వెనుకవైపున నుండు కండరముల పైపొర.

పనిచేయుచుండును. గిల్లుట, చరచుట, మెలివేయుట, సూదితో పొడుచుట మొదలగు పనులవలన నరములయందు చైతన్యము కలుగును. అప్పుడు నాడులు కదలింపబడును.

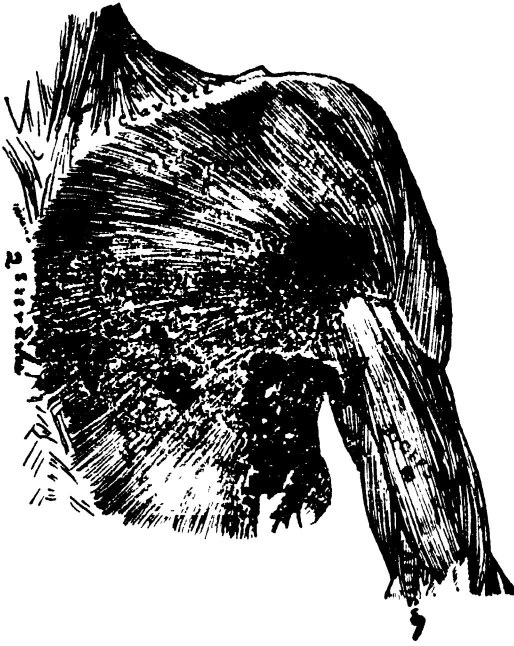


6 వ పటము.

ముఖమందును, మెడయందును నుండు కండరములు.

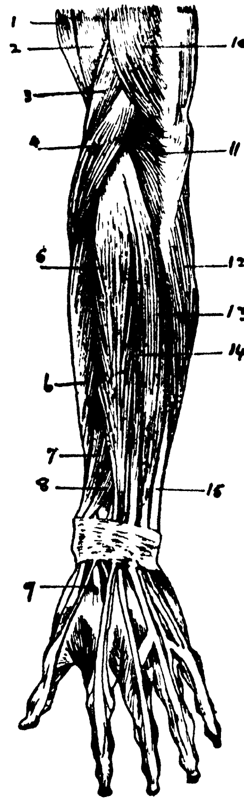
సంధులను ముడుచునట్టి కండరములకు 'సంకోచస్నాయువు' లనిపేరు. ముంజేతియందుండు కండరము ముంజేతిని పైకిముడుచుకొనునట్టుచేయును. తొడకు వెనుకవైపుననున్న కండరము మోకాలునకు దిగువనున్న భాగమును ముడుచుకొనునట్టు చేయును. ముడుచుకొనినట్టిభాగములను తెరచుకొనునట్టుచేయు కండరములకు 'వితానస్నాయువు' లనిపేరు. కుడియెడమలకు త్రిప్పుట

కుపయోగించుకండరములకు మెలివేయుకండ
రము లని పేరు. కబంధమువంకకు చేతులను,
కాళ్లను ఆకర్షించునట్టి కండరములకు 'వ్యూహ
స్నాయువు' లని పేరు. కబంధమునుండి కాలు
చేతులను వెలుపలికి తెరచునట్టి కండరములకు
'అపకర్షకస్నాయువు' లని పేరు. ఇట్టివి భుజము
లందును, తొడయొక్క వెలుపలిభాగమునందు
నుండును.

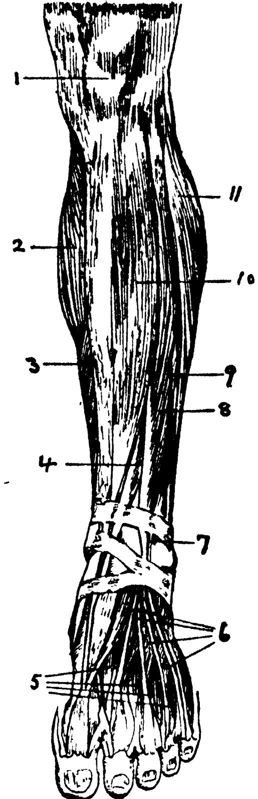


8 వ పటము.
రొమ్మునందును పైచేతియందును నుండు కండరములు.

ఇచ్ఛాధీనకండరములు రెండుగాని మూడుగాని
ఎముకల కంటియుండి వానిని ఒకదానితో నొక
దానిని కలుపుచు వానిని కదలించుచుండును.
కండరముయొక్క కదలనిభాగమునకు మొద
లనియు, కదలునట్టిభాగమునకు చివర అనియు
పేరు. కండరములను చుట్టుకొని పీచువంటి
పదార్థముతో తయారయినఒకపొర యున్నది.
దానికి 'సంధాయకధాతు' వని పేరు. ఇది ఎము
కకును కండరమునకును మధ్య నుండి వానిని
రెంటిని కలుపుచుండును.



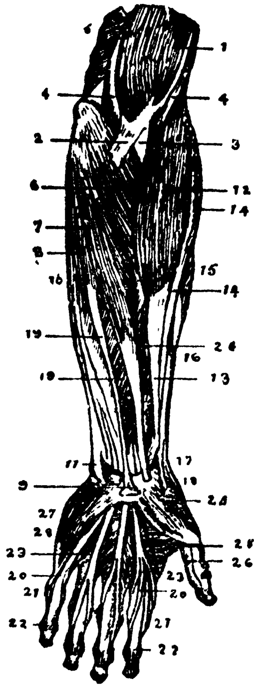
9 వ పటము.
ముంజేతియొక్క వెనుకవైపున నున్న కండరములు.



10 వ పటము.
ముంగాలునందలి కండరములు.

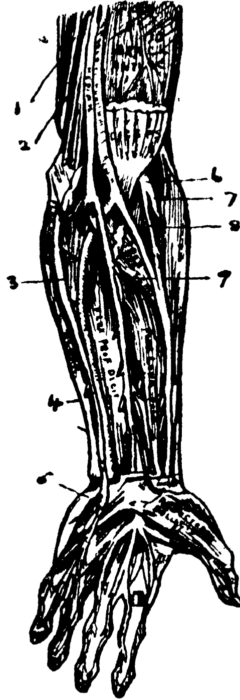
మొత్తముమీద దేహములో నున్న కండరము
లన్నియు కలిపి దాదాపు ౪౦౦ ఉండును. ఇది
కాక వెన్నుపామువెంట లెక్కలేనన్ని చిన్న
చిన్న కండరము లున్నవి. అవి వెన్నుపామును
విరివిచేయుటకును ముడుచుటకును వలయాకార
ముగా త్రిప్పుటకును మెడను ముందునకును వెను
కకును వంచుటకును; తలను ప్రక్కలకు త్రిప్పు
టకును సహాయపడును. ఇవికాక ప్రక్కటెము
కలకు మధ్యభాగములందు రెండేసిజతల కండ
రము లుండును. గాలిని లోనికి పీల్చినపుడు

ప్రక్కటెముకలు విరివిజెందుటకు ఒక జతయును, గాలిని వెలుపలకు వదలివేసినప్పుడు ప్రక్కటెముకలు ముడుచుకొనుటకు ఒక జతయును ఉన్నవి.



11 వ పటము.

ముంజేతియందలి ముందరి వైపుకండరములు.



12 వ పటము.

ముంజేతియందలి నరములు

ఇంకొక కండర మున్నది. అది ఉరమునకును ఉదరమునకును మధ్య నున్నది. ఉదరమునందలి అవయవములకు పైగా గొడుగు ఆకారముగా నున్న యీ కండరమునకు 'విభాజక'మని పేరు. శ్వాసను లోనికి పీల్చినప్పుడు ఇది దిగువకు పోవును. శ్వాస వదలి వేసినప్పుడు ఇది పైకి పోవును. కండరములయం దెల్ల రక్తవాహికలు దట్టముగా వ్యాపించియున్నవి. కండరములకు ఎగువను, దిగువను, మధ్యను, ప్రక్కలను కూడ దట్టముగా రక్తనాళములు వ్యాపించియున్నవి.

సంధులు

ఒకయెముకతో నింకొకయెముక కలియుచోటునకు 'సంధి' యనిపేరు. అవి రెండును సంధిబంధనములతోను ఉపాస్థులతోను కలుపబడియుండి కదలింప వీలుగా నుండును. ఇట్టిసంధులు మూడు తెరగులుగా నున్నవి.

స్థిరసంధులు: ఇట్టివి కపాలమునందున్నవి. కపాలమునందు అనేకములగు ఎముకలు కలిసియున్నవి. అయినను అవి కదలవుగాన వానిని స్థిరసంధులందుము.

మితచలనముగల సంధులు: ఇట్టివి వెన్నుపూసలు. ఇవి మితమైనచలనము గలిగియుండును. అమితచలనముగల సంధులు: మలుగులలోను భుజములందును నిట్టిసంధు లున్నవి. అక్కడ ఒక గిన్నెవంటి యెముక ఒకవైపునను, బంతివంటి యెముక అందులోను నిమిడియుండును. పైకిని, క్రిందికిని, ప్రక్కలకును, ముందు వెనుకలకును, వలయాకారముగా త్రిప్పుటకును వీలుగా నుండును.

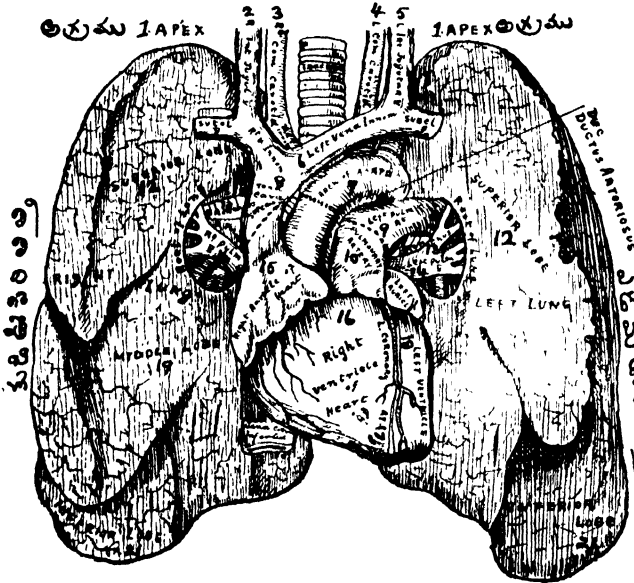
సంధులయందు, రెండెముకలు కలియుచోట 'హాయలిన్ ఉపాస్థి'యను పేరుగల మందమైనట్టి, దృఢమైనట్టియు పొరయుండును. తెల్లని తంతువులతో గూడిన బద్దెలు రెండెముకలను కలిపి కట్టియుంచును. అందువలన నవి విచ్చలవిడిగా జారిపోక దృఢముగా నుండును. అవసరమైనంత కదలికయే అచట గలుగుచుండును. వీనికి 'సంధిబంధము' లనిపేరు.

సంధిబంధములకును, ఉపాస్థులకును మధ్యభాగమున జారుదల గలిగించునట్టి శ్లేష్మపు పొరయొకటి యుండును.

వెన్నుపూసలకు వెనుకను ముందుభాగమునను బలమైన సంధిబంధపు ఆవరణ యుండుటవలన, వెన్నుపామును అటునిటు కదలించినపు డందలి పూసలు విడిపోక నిలిచియుండును.

రక్త ప్రసరణమండలము

హృదయకోశము, రక్తనాళములు (సిరలు, ధమనులు) శోషరసవాహికలు, శోషరసము నిందు చేరును. హృదయకోశ మనగా పిడికిలియంత పరిమాణము గలిగి మధ్య నవకాశముగల ఒక కండరమువంటి అవయవము. ఇది ఉరము (రొమ్ము) భాగమున నొకింత యెడమవైపుగా నుండును. హృదయకోశముయొక్క దిగువభాగము సన్నగా నుండును. దానికి 'అగ్ర'మనిపేరు. ఐదవఆరవ ప్రక్కయెముకలయొక్క ఆవరణ సీయగ్రము ఆనుకొనియుండును. హృదయముయొక్క లోపలి భాగమున ఒక శ్లేష్మపు (వస పొర) గలదు. ఇది నునుపుగా నుండును. దీనికి హృదయాంతస్త్వక్కు - అనగా హృదయముయొక్క లోపలి పొర యని పేరు. హృదయకోశము ఒక తంతువులచే కూడిన పొరచే కప్పబడియున్నది. దానికి హృత్కోశము - అనగా హృదయముండు తిత్తి యని పేరు. హృదయాంతస్త్వక్కువంటి పొర ప్రతిరక్తనాళమునందును గలదు.



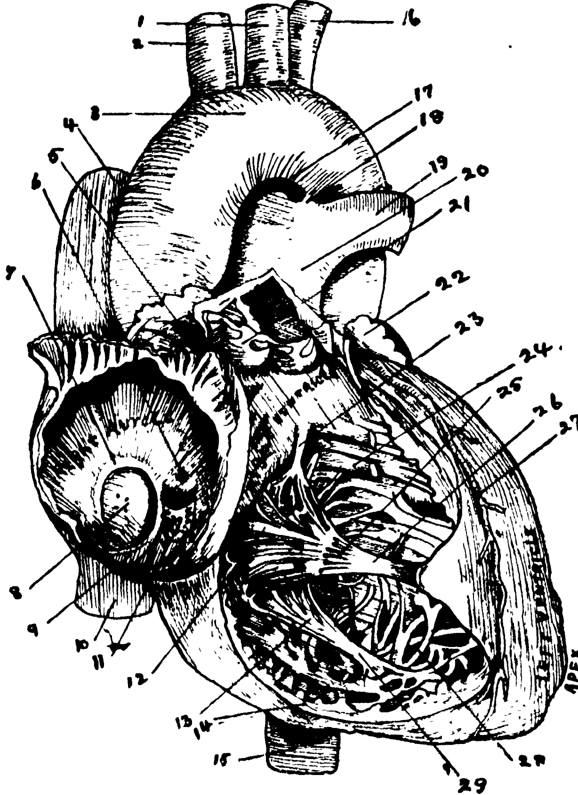
1,1 అగ్రములు
2, కుడివైపు గొంతు సంబంధసిర
3 కుడిమన్య
4 ఎడమమన్య
5 ఎడమవైపుగొంతు సంబంధసిర
6 ఎడమలోపలిసిర
7 వంపు రక్తనాళము
8 కుడి లోపలిసిర
9 కుడిశ్వాసాశయ సంబంధధమని
10 శ్వాసాశయధమని
11,11 కుడి, యెడమల యందలి శ్వాసాశయ సిరలు
12,12 కుడి, యెడమ శ్వాసాశయము లందలి పైతిత్తులు
13 ఎడమ శ్వాసాశయ సిర
14 కుడిశ్వాసాశయశిర
15 కుడికర్ణిక
16 కుడిజఠరిక
17 ఎడమశోధకధమని
18 ఎడమజఠరిక
19 శ్వాసాశయములందలి మధ్యతిత్తి
20 కుడిజఠరిక
21 శ్వాసాశయములందలిదిగువతిత్తి

13 వ పటము. శ్వాసాశయములు, హృదయము వానిసమీపమందలి భాగములు.

హృదయకోశము కండరములచే నాలుగుగదులుగా విభాగింపబడియున్నది. పైనున్న రెండు గదులకును 'కుడియెడమ కర్ణిక'లనిపేరు. క్రింద నున్న రెండుగదులకును 'కుడియెడమ జఠరిక' లని పేరు. దేహమునందు రెండురకముల రక్తవాహిక లున్నవి. ధమనులు - అనగా శుద్ధరక్తము ప్రసరించు గొట్టములు. సిరలు-అనగా మురికిరక్తము ప్రసరించు గొట్టములు.

వీనియందలి రక్తముయొక్క ప్రసరించువిధము నీ క్రింద వివరించుచున్నాము.

దేహమునందెల్ల వ్యాపించియున్న మాలిన్యములు సిరలలో కేశనాళిక లను పేరుగల సన్న నాళములలోనికి చేరును. అక్కడనుండి అవి ఆ మురికిని పెద్దగొట్టములలోనికి జేర్చును. అందుండి



14 వ పటము.

హృదయమునందలి కుడిభాగములయొక్క ముందువైపు ఇందు చూపబడినది. కుడియెడమభాగములు రెండును ముందునకులేవు. ఎడమభాగము కొంచెము వెనుకగానున్నది.

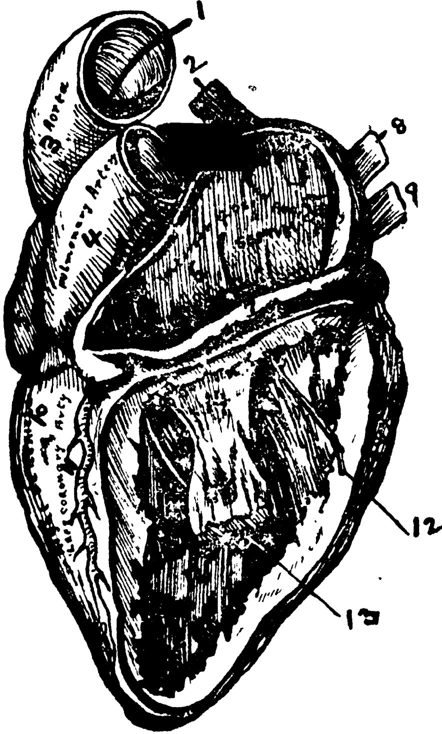
అది యింకను పెద్దదగుగొట్టములోనికి చేర్చిచివరకు 2 పెద్దమురుగు కాలువలలోనికి చేర్చును. ఆ మురికి రక్తము అందుండి హృదయకోశమునందలి కుడికర్ణికలోనికి బోవును. కుడికర్ణికలో నుండి కుడిజఠరికలోనికి ఒక కవాట మున్నది. దానికి 'త్రిపిధాన' మనిపేరు. కుడికర్ణికనిండ

పటవివరణము.

1 ఎడమమన్య (Left carotid)
2 అనామకరసి (Innominate)
3 బృహద్ధమనియందలి కమాను (Arch or aorta
4 పైభాగమందలి బృహత్సిర (Vena cava superior)
5 కుడికర్ణిక అనుబంధి (Right auricle appendix)
6 గాలెన్‌సిరయందలి రంధ్రము (Orifice of vein galen)
7 కోడిగుడ్డు ఆకారముగల పల్లమునకు పైనుండు గుండ్రని భాగము (Annulus Ovalis)
8, 9 కోడిగుడ్డు ఆకారముగానున్న పల్లము (Fossa Ovalis)
10 దిగువభాగమందలి బృహత్సిర (Vena cava Inferior)
11 థిబిసస్ కవాటము (Valve of Thebesus)
12 ముక్కోణాకారపు కవాటముయొక్క వెలుపటి తునక (Segment of Tricuspid valve)
13 పైకవాటముయొక్క కుడివైపుతునక (Right segment of Tricuspid valve)
14 జఠరికయొక్క ఆవరణములో భాగము (Section of ventricle valve)
15 దిగువనున్న బృహత్సిర (Vena cava Inferior)
16 ఉపజత్రువు (subclavian)
17 కుడిశ్వాసాశయధమని (Right Pulmonary artery)
18 ధమని సంబంధమగు గ్రంథి (Ductws arteriosus)
19 ఎడమశ్వాసాశయధమని (Lelftalmonary artery)
20 శ్వాసాశయధమని (Pulmonary artery)
21 అర్ధచంద్రాకారముగల శ్వాసాశయకవాటములు (Pulmonary Semilunar valves.)
22 ఎడమకర్ణిక అనుబంధి (Left auricular appendiX)
23 సప్తధాతుసం|| కండరములతో గూడిన కండరము (Samll papillary muscle connected with septum)
24 మాంసభాగము (Column carnea)
25 స్నాయుతంతువులు (Chordaetendinae)
26 వెలుపటికండరములతో గూడిన కండరము (Anterior Papillary muscle)
27 ఎడమభాగమందలి శోధనధమని (Left Cornary artery)
28 మాంసముందుభాగము (Column carnea)
29 లోపలికండరములతో గూడిన కండరము (Posterior papillary muscle)

మురికిరక్తము చేరుటతోడనే అది బలముగా ముడుచుకొనును. అందువలననందలిమురికిరక్తము కుడిజఠరికలోనికి త్రిపిధానకవాటములోగుండ పోవును. ఈత్రిపిధానకవాటముబలమైనతాంతవ (పీచువంటి) పదార్థముచే నిర్మింపఁబడినందువల

నను, దానినిర్మాణమునుబట్టియు కర్ణికలోనుండి జఠరికలోనికి పోయిన మురికిరక్తమును తిరిగి కర్ణికలోనికి రాకుండ అడ్డగించును. ఆ రక్తము జఠరికలోనుండి అదేవిధమున శ్వాసాశయధమని లోనికి త్రోసివేయబడును. శ్వాసాశయధమని



1
2 శ్వాసాశయసిర (Pulmonary vein)
3 బృహద్ధమని (Arta)
4 శ్వాసాశయధమని (Pulmonary Artery)
5
6 ఎడమకర్ణికలోని లోపలిభాగము (Interior of Left Auricle)
7 ఎడమకర్ణిక (Left auricle)
8 శ్వాసాశయధమని (Pulmonary Artery)
9 శ్వాసాశయసిర (Pulmcnary Vein)
10 కుడిజఠరిక (Right ventricle)
11 ఎడమశోధనధమని (Left corenary Artery)
12 రక్తము - ఈగీత మొదటనున్న యెడమకర్ణికలోని కవాటముద్వారా రక్తము జఠరికలోనికివచ్చును
Blood passes through Leftauricle to ventriclo
13 బృహద్ధమనిలోనుండి రక్తము బయలుదేరుత్రోవ
Passed the Aortic opening

15 వ పటము. హృదయమునందలి యెడమభాగములు.

అనేకలక్షల కేశనాళికలుగా చేరియుండి శ్వాసకోశమునందలి వాయునాళికలలోని ప్రాణవాయువుతో కలిసి పరిశుద్ధ మగును. మురికిరక్తమునందలి మాలిన్యము కేశనాళికలలోనికి పోయి అటనుండి వెలుపలికి వదలివేయబడును.

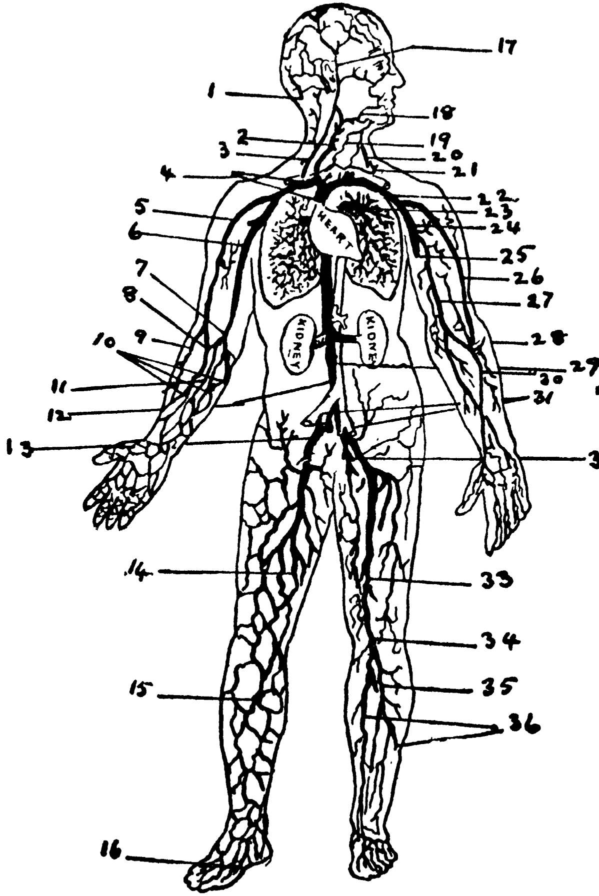
అట్లు పరిశుద్ధమై మంచిరక్తము శ్వాసాశయసిరలలోనికి జేరి, యెడమకర్ణికలోనికి జేరును. అది తిరిగి వెనుకటివలె నెడమ జఠరికలోనికి త్రోసివేయును. ఎడమకర్ణికలోనుండి, యెడమ జఠరికలోనికి పోవుచోటను ఒకకవాటమున్నది.

దానికి 'కిరీట పిధాన' మని పేరు. అందుండి తిరిగి అశుద్ధరక్తము బృహద్ధమని లోపలికి

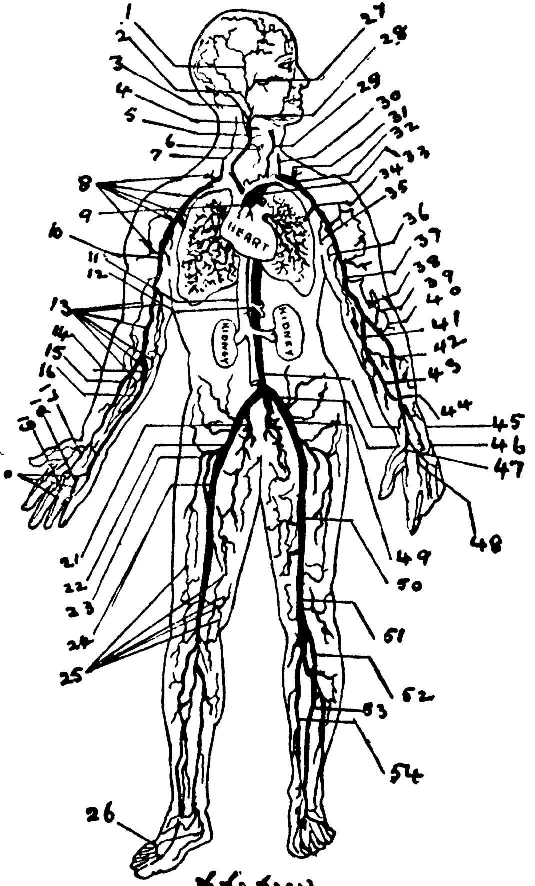


16 వ పటము. మానవరక్తకణములు.

ప్రసరించి అచటినుండి అసంఖ్యాకములుగా చీలి దేహమంతటికిని వ్యాపించిన కేశనాళికలలోనికి



17 వ పటము సిరలు



18 వ పటము ధమనులు

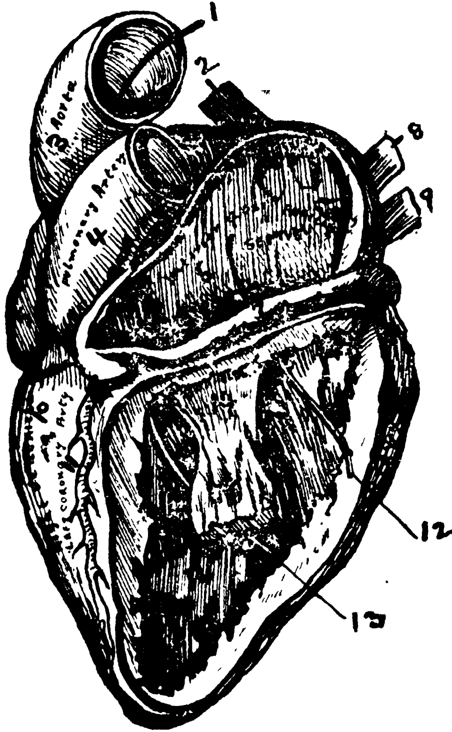
బోయి దేహమునందలి ప్రతిధాతువునకును ఆహార మొసంగును.

శోషరసవాహికలు సిరలకు సాహాయ్యకారులుగా నుండును కేశనాళికలలోనికి చేరిన కొన్ని రక్తసంబంధమగు ద్రవములను అవి తిరిగి హృదయకోశములోనికి జేర్చును సాధారణముగా సిరలయందు మురికిరక్తమును, ధమనుల యందుశుద్ధరక్తమునుప్రవహించుచుండును. కాని శ్వాసాశయసిరలో మాత్రము శుద్ధరక్తమును, శ్వాసాశయధమనిలో మురికిరక్తమును ఉండును.

జీర్ణకోశమునందును, ఇతరజీర్ణావయవములందును, చేరిన రక్తము తిరిగి సూటిగా హృదయకోశమునకు రాదు. రక్తము చెడిపోయి 'జాఠరసిర' అను పేరుగల ఒకపెద్ద రక్తవాహిక లోనికి చేరి అచటనుండి 'యకృత్' అనుపేరుగల పసరుతిత్తిలోనికి చేరును. ఇచటనుండి అది తిరిగి కేశనాళికలోనికి పోయి అందుండి కుడికర్ణిక లోనికి చేరుకొనును.

వెనుక వివరించినవిధముగా హృదయమునందలి కవాటములు మూసికొనుట, తెరచికొనుట అను

మురికిరక్తము చేరుటతోడనే అది బలముగా ముడుచుకొనును. అందువలననందలిమురికిరక్తము కుడిజఠరికలోనికి త్రిపిధానకవాటములోగుండ పోవును. ఈత్రిపిధానకవాటముబలమైనతాంతవ (పీచువంటి) పదార్థముచే నిర్మింపబడినందువల నను, దానినిర్మాణమునుబట్టియు కర్ణికలోనుండి జఠరికలోనికి పోయిన మురికిరక్తమును తిరిగి కర్ణికలోనికి రాకుండ అడ్డగించును. ఆ రక్తము జఠరికలోనుండి అదేవిధమున శ్వాసాశయధమని లోనికి త్రోసివేయబడును. శ్వాసాశయధమని



15 వ పటము. హృదయమునందలి యెడమభాగములు.

1
2 శ్వాసాశయసిర (Pulmonary vein)
3 బృహద్ధమని (Arta)
4 శ్వాసాశయధమని (Pulmonary Artery)
5
6 ఎడమకర్ణికలోని లోపలిభాగము (Interior of Left Auricle)
7 ఎడమకర్ణిక (Left auricle)
8 శ్వాసాశయధమని (Pulmonary Artery)
9 శ్వాసాశయసిర (Pulmonary Vein)
10 కుడిజఠరిక (Right ventricle)
11 ఎడమశోధనధమని (Left corenary Artery)
12 రక్తము - ఈగీత మొదటనున్న యెడమకర్ణికలోని కవాటముద్వారా రక్తము జఠరికలోనికివచ్చును
Blood passes through Leftauricle to ventriclo
13 బృహద్ధమనిలోనుండి రక్తము బయలుదేరుత్రోవ
Passed tho Aortic opening

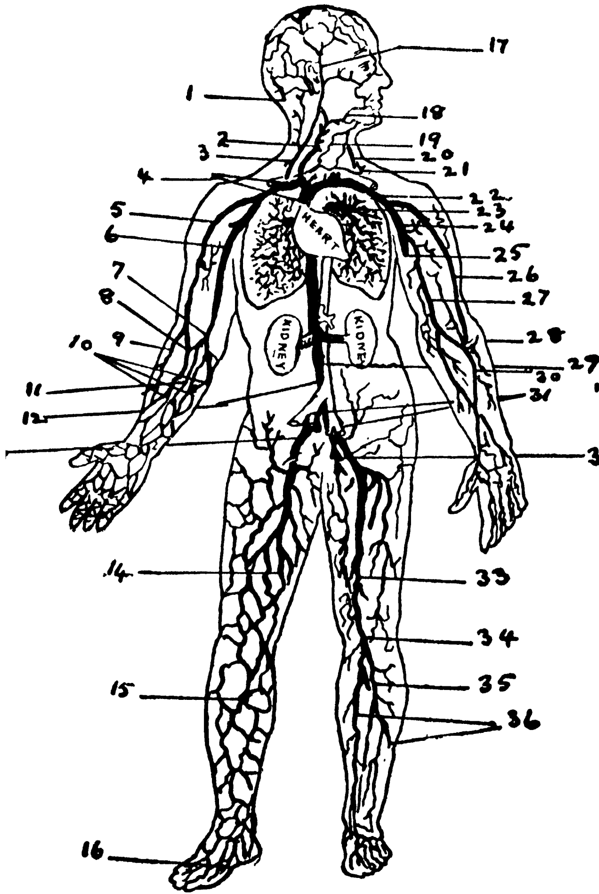
అనేకలక్షల కేశనాళికలుగా చేరియుండి శ్వాసకోశమునందలి వాయునాళికలలోని ప్రాణవాయువుతో కలిసి పరిశుద్ధమగును. మురికిరక్తమునందలి మాలిన్యము కేశనాళికలలోనికి పోయి అటనుండి వెలుపలికి వదలివేయబడును.

అట్లు పరిశుద్ధమై మంచిరక్తము శ్వాసాశయసిరలలోనికి జేరి, యెడమకర్ణికలోనికి జేరును. అది తిరిగి వెనుకటివలె నెడమ జఠరికలోనికి త్రోసివేయును. ఎడమకర్ణికలోనుండి, యెడమ జఠరికలోనికి పోవుచోటను ఒకకవాటమున్నది. దానికి 'కిరీట పిధాన' మని పేరు. అందుండి తిరిగి అశుద్ధరక్తము బృహద్ధమని లోపలికి

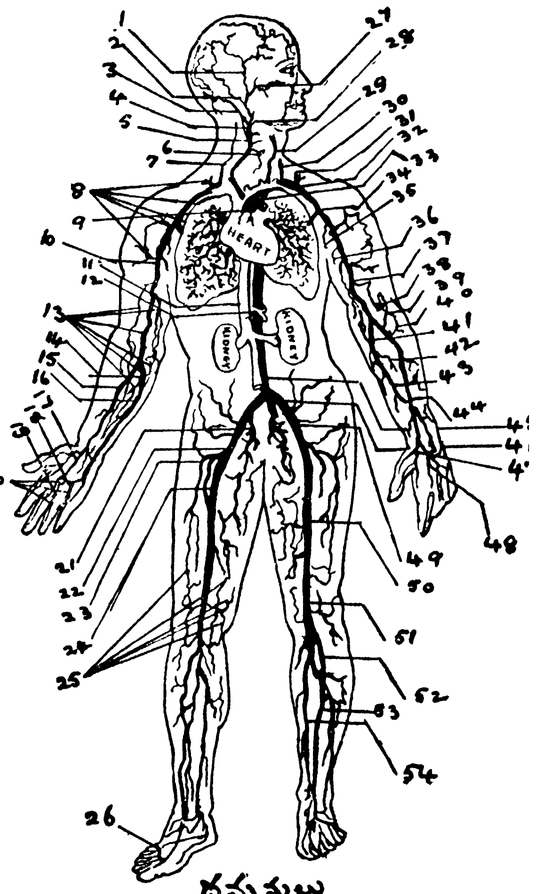


16 వ పటము. మానవరక్త కణములు.

ప్రసరించి అచటినుండి అసంఖ్యాకములుగా చీలి దేహమంతటికిని వ్యాపించిన కేశనాళికలలోని!



17 వ పటము సిరలు



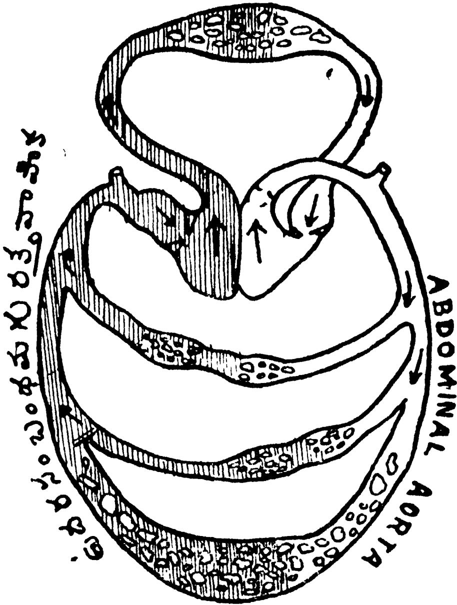
18 వ పటము ధమనులు

బోయి దేహమునందలి ప్రతిధాతువునకును ఆహార మొసంగును.

శోషరసవాహికలు సిరలకు సాహాయ్యకారులుగా నుండును కేశనాళికలలోనికి చేరిన కొన్ని రక్తసంబంధమగు ద్రవములను అవి తిరిగి హృదయకోశములోనికి జేర్చును సాధారణముగా సిరలయందు మురికిరక్తమును, ధమనుల యందుశుద్ధరక్తమునుప్రవహించుచుండును. కాని శ్వాసాశయసిరలో మాత్రము శుద్ధరక్తమును, శ్వాసాశయధమనిలో మురికిరక్తమును ఉండును.

జీర్ణకోశమునందును, ఇతరజీర్ణావయవములందును, చేరిన రక్తము తిరిగి సూటిగా హృదయకోశమునకు రాదు. రక్తము చెడిపోయి 'జాఠరసిర'అను పేరుగల ఒకపెద్ద రక్తవాహికలోనికి చేరి అచటనుండి 'యకృత్' అనుపేరుగల పసరుతిత్తిలోనికి చేరును. ఇచటనుండి అది తిరిగి కేశనాళికలోనికి పోయి అందుండి కుడికర్ణికలోనికి చేరుకొనును.

వెనుక వివరించినవిధముగా హృదయమునందలి కవాటములు మూసికొనుట, తెరచికొనుట అను

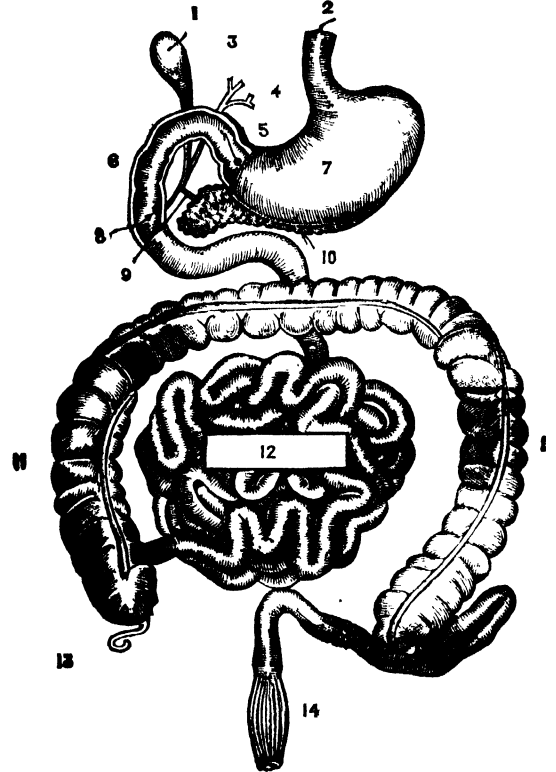


19 వ పటము రక్తప్రసరణము.

క్రియవలన హృదయము స్పందించును. అనగా కొట్టుకొనుచుండును. మనచెవిని ఎడమవైపున రొమ్ముమీద నుంచినయెడల ఆదెబ్బలు చెవికి వినిపించును. 'స్టెతెస్కోప్' అను రబ్బరుగొట్టము ద్వారాకూడ ఈధ్వనులను వినవచ్చును. హృదయకోశముయొక్క అగ్రము ప్రక్కయెముకల కంటగొట్టుకొనుచుండును. అచట మనచేతి నుంచినయెడల మన కాస్పర్శ తెలియగలదు. రోగనిదానము జేయు పాఠములో నీవిషయమై యింకను నెక్కువగా వివరించెదము.

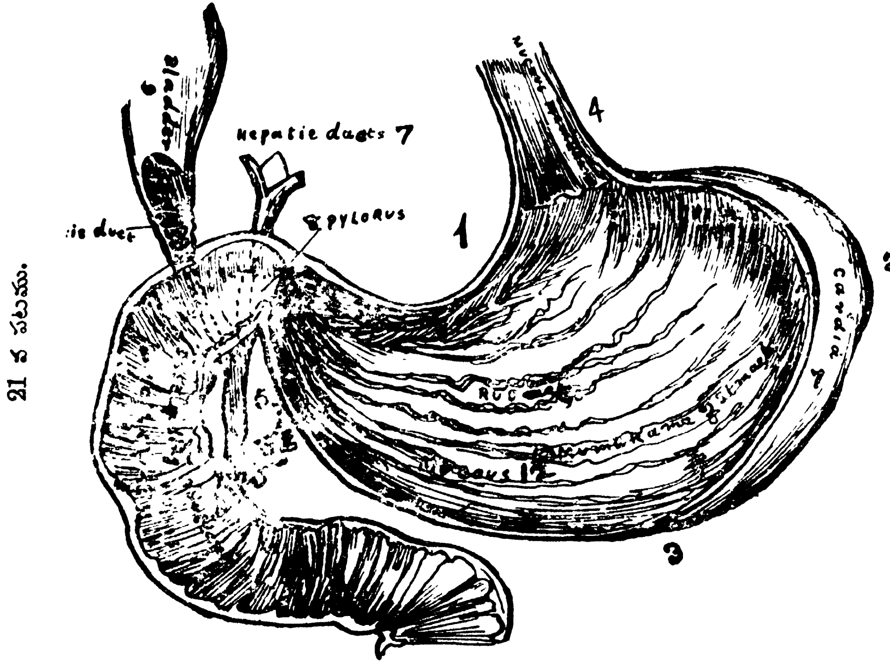
జీర్ణమండలము

నోరు: క్రిందిదవుడకును, పైదవుడకును మధ్యగానుండు ఖాళీప్రదేశములలోపల శ్లేష్మపుపొర యున్నది. 'దీనికి ఆమత్వచ'మని పేరు. అంగిలి యానోటికి కప్పుగా నున్నది. ముందున్న భాగమునకు 'గట్టి అంగిలి' అనియు, వెనుకనున్న భాగమునకు 'మెత్తని అంగిలి' అనియు పేరులు. గొంతులోపలి కుడియెడమలందు రెండురసగ్రంధు లున్నవి. వానికి 'ఉపజిహ్విక' లని పేరు.



20 వ పటము - జీర్ణమండలము.

1 పిత్తాశయము (చేదుకట్టు)
2 జీర్ణాశయ ముఖద్వారము
3,4 పైత్యవాహిక
5 అంత్రిముఖము
6 సూక్ష్మాంత్రిముయొక్క మొదటిభాగము
7 జీర్ణాశయము
8 మధువాహిక
9 వృక్వకములు
10 ప్లీహము
11,11 స్థూలాంత్రిము (పెద్దప్రేగు)
12 సూక్ష్మాంత్రిము (చిన్నప్రేగు)
13 క్రిమిక (క్రిమిక పైది లంబిక)
14 పురీష నాళము



21 వ పటము.

జీర్ణాశయము (ఇందలి అమత్వచము) అంత్రమూలము.
ఊగా 2వ జీర్ణాశయ మందురు. ప్రథమాంత్ర మనియు నందురు.
పైత్త్యాశయము రెండు గలదు.

1 జీర్ణాశయము నందలి వంపుతక్కువభాగము

2 హృదయమునకు సమీపముగా నుండెడి హృదయము వైపుచివర.

3 మిక్కిలి వంపుగలిగిన భాగము.

4 అన్నవాహిక - అమత్వచమునందలి నిలువుగానున్న తంతువు లిచటనుండి జీర్ణాశయము అమత్వచములోనికి చేరిపోయినవి.

5 చేదుకట్టు వచ్చునట్టి వాహిక. కాలేయపుగ్రంథి (Hepatic duct) సిస్టిక్ గ్రంథి(Cystic duct) గలవు.

6 చేదురసము మధురరసము అంత్రమూలములోనికి చేరుటకు ముందు కలియుచోటు.

7 పైత్యగ్రంథి (Hepatic duct)

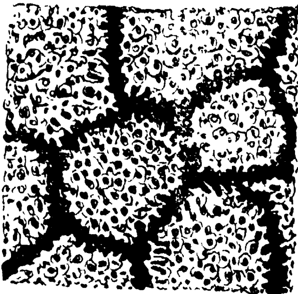
8 అంత్రమూలము (Pylorus)

9 చేదుకట్టు (Gall bladder)

10 ప్రథమాంత్రముయొక్క అధోముఖభాగము. (Descending portion of Deuodenum)

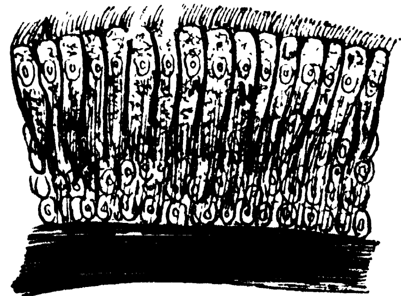
11 ఆహారము చిలుకుభాగము (Rugae)

12 జీర్ణాశయమునందలి అమపుపొర (Mucus Membrane of Stomoch)



22 వ పటము.

జీర్ణాశయమునందున్న అమత్వచమునందలి పల్లములు - అసలునకు 20 రెట్లరూపము.



23 వ పటము.

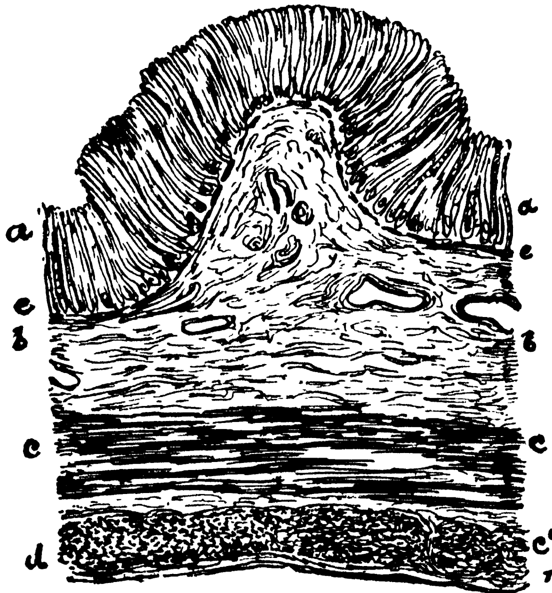
జీర్ణాశయమునందలి పొరలు (350 రెట్లు పెంచినరూపము)

ఉమ్మితిత్తులు: దవుడలయందును, నోటిలో ౫ ఉమ్మితిత్తులున్నవి.

సప్తపథ: కపాలమునకు దిగువను, ముక్కు రంధ్రమును ఉపజిహ్వాయు కలియుచోటనున్న ఒక గొట్టము.

ఆహారనాళము: సప్తపథనుండి వచ్చిన పదార్థమును జీర్ణాశయములోనికి చేర్చునట్టి గొట్టము.

జీర్ణాశయము: ఉదరమునందు పైభాగమున ఎడమవైపున నుండు మధ్యఖాళీగల ఒకకండ రపుతిత్తి-౧౩ అంగుళములుపొడవును ౪ అంగుళముల వ్యాసరేఖయు గలిగియుండును. ఆహార



24 వ పటము.

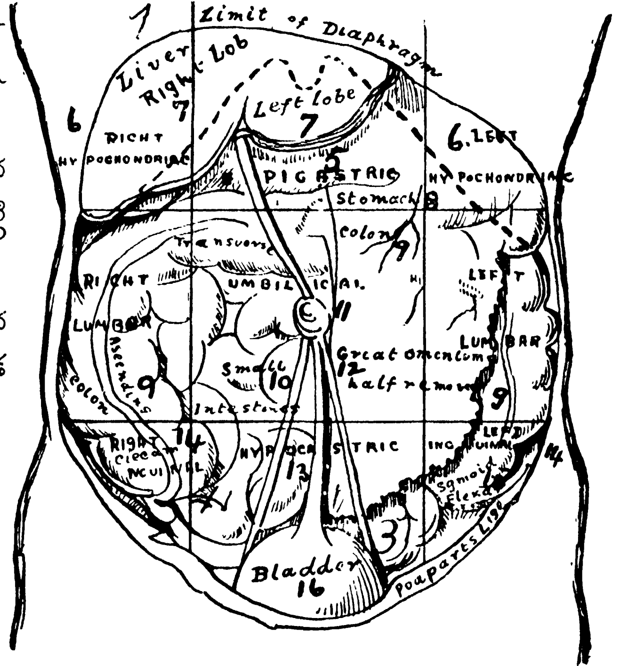
మానవ జీర్ణాశయముయొక్క లోపలిభాగము.

a జాఠర గ్రంధులతోగూడిన అమపుపొర (Mucus membrane with gastric glands

b రక్తనాళములు, శోషరసవాహికలు, నాడులతో గూడిన అమపుపొరలోపలిభాగము (Submucous Coat containing Blood Vessels, Lymphatics and nerves)

c, c కండరభాగము (Muscular tissue)

d రసిపొర (Serous Coat)



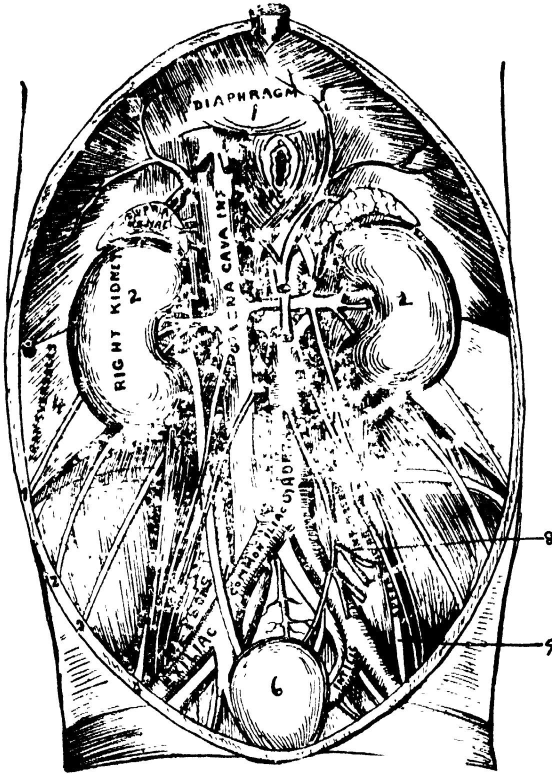
25 వ పటము. ఉదరమునందలి అవయవములు

1 విభాజిక దిగువభాగము (Limit of Diaphragm)
2 క్రిమిక (Appendix)
3 మలాశయము (Rectum)
4 పెద్దప్రేగు మొదలు (Caepum)
5 స్వాధిష్ఠానము (Solar plexus)
6, 6 కుడియెడమ డొక్కలు (Rt. & Lt. Hypcchondriae)
7, 7 పైత్యకోశమునందలి కుడి యెడమ తిత్తులు (Rt & Lt. lobes of Liver)
8 జీర్ణాశయము (Stomach)
9,9,9 పెద్దప్రేగు (Colon)
10 చిన్నప్రేవులు (Small Intestines)
11 నాభి (Umbrilica)
12 అంత్రవేష్టనము మందమైన భాగము (The Great Omentum)
13 హైపోగాస్ట్రిక్ నాడి
14 లింగ కవాటములు (Right & left inguinal)
15 అంత్రాంతము (Sigmoid flexure)
16 మూత్రపు తిత్తి (Bladder)

నాళము, జీర్ణాశయము కలియు భాగమునకు గుండె అనిపేరు. జీర్ణాశయము ప్రథమ ఆంత్రము కలియు చోటునకు 'ఆంత్రిముఖ'మని పేరు. ఆంత్రిముఖమునందలి కవాటమునకు 'ఆంత్రిముఖ కవాట'మనిపేరు. జీర్ణాశయమునందు 3 త్వచ (పొర) లున్నవి. 1 ఆమపుపొర. 2 అనిచ్ఛా కండరము. 3 రసిపొర - దీనికే వసపొర అనిపేరు.

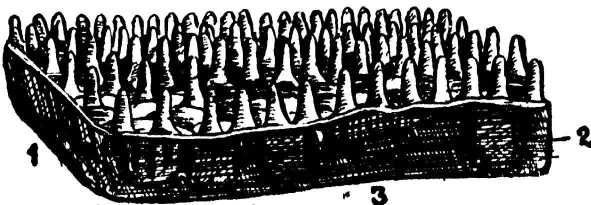
ఆంత్రిములు (చిన్నపేగులు): పొట్టలో పొడుగుగా నుండు గొట్టము ౨౧అడుగుల పొడవును, ఒకటిన్నరఅంగుళముల వ్యాసరేఖయు గలిగియుండును. మొదటి ౧౦ అంగుళములు ప్రథమాంత్రిము. మధ్యాంత్రిము 8 అడుగులు. చివరి ఆంత్రిము ౧౨ అడుగులు.

పెద్దపేగు: మొదటిభాగము ఊర్ధ్వముఖాంత్రిము, ౨వ భాగము సరళాంత్రిము, 3వ భాగము అధోముఖాంత్రిము. ఊర్ధ్వముఖాంత్రిము చిన్న పేగులయొక్క చివరను 'లంబిక' యను పేరుగల భాగమునుండి మొగువకు నడచును. లంబికకు దిగువనే క్రిమిక యున్నది. పెద్దపేగు పైకి పోయి అడ్డముగా తిరిగి అధోముఖముగా వ్యాపించి యున్నది. అచటినుండి మలము 'సిగ్మాయిడ్ ఫ్లెక్షర్' లోనికి పోయి అచటినుండి మలాశయములోనికి చేరును.

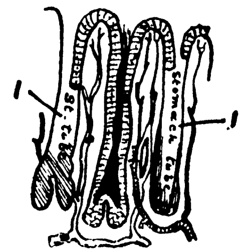


26 వ పటము.

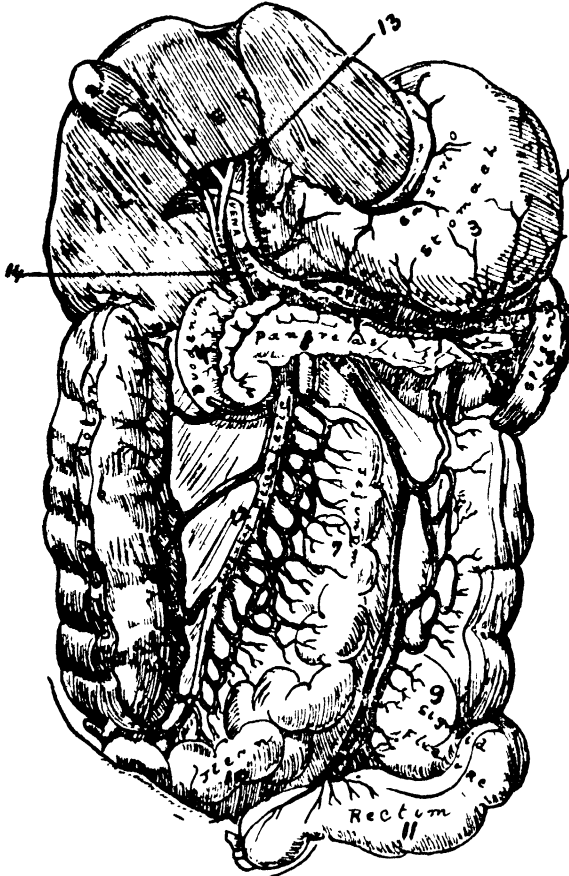
1 విభాజికము (Diaphrogrn)
2, 2 మూత్రపిండములు (Kidneys)
3 దిగువబృహత్సిర (Venacava inferior)
4 (Psoas)
5 బృహద్ధమని (Aorta)
6 మూత్రపుతిత్తి (Bladder)
7
8 ఆంత్రవేష్టనమునందలి ధమని (Inf. Mlesentric Artery)
9 శుక్లసంబంధమగు ధమని (Spermatic Artery)



27 వ పటము. పెంచి చూపబడిన శృంగకములు.



రక్తనాళములు
28 వ పటము.
2 శృంగములు.



29 వ పటము. ఉదరమునందలి ప్రధానఅవయవములు.

1 పైత్యకోశము (Liver)
2 చేదుకట్టు (Gall bladder)
3 జీర్ణాశయము (Stomach)
4 ప్రథమాంత్రము (Duodenum)
5 వృక్కకము (Pancreas)
6 ఊర్ధ్వ ముఖాంత్రము (Ascending colon)
7 చిన్న ప్రేగులలో పైభాగము (Jejinum)
8 ప్లీహము (Spleen)
9 అంత్రాంతము (Sigmoid flexure)
10 చిన్న ప్రేగులలో దిగువభాగము (Ileum)
11 మలాశయము (Rectum)
12 అంత్రవేష్టనముయొక్క పైభాగము (Superior Mesentric)
13 పైత్యకోశ ధమని (Hepatic Artery)
14 జీర్ణాశయసిర (Vena portae)
15 ప్లీహసిర (Spleenic vein)

మలాశయము: ౮ అంగుళముల పొడ వుండును. దీనికి దిగువను ప్రక్కలను రెండుకండ రము లున్నవి. వానికి మొల లని పేరు.

శ్వాసమండలము.

ముక్కులు: సత్త్వపథ, స్వరపేటిక, శ్వాస నాళము, శ్వాసనాళికలు శ్వాసాశయములు కలిసి 'శ్వాసమండల' మందుము.

శ్వాసాశయములు: ఉరమునందు కుడి వైపున నొకటియు, ఎడమవైపున నొకటియు నున్నవి. ఇవి పైన సన్నగను, క్రింద లావుగను నుండుః కారము గలిగియుండును. కంఠమువరకు వ్యాపించియుండును. ఊపిరితిత్తులు బాగుగా సంకోచవ్యాకోచముల నొంది సులువుగా కదలు నట్లవి 'పుప్ఫుస'మను పేరుగల బలమైనట్టియు, మృదువైనట్టియు తిత్తులలో నిమిడియున్నవి. ఈ తిత్తులయందలి విభాగములకు 'పుప్ఫుసకుహర ము'లని పేరు. వానియందలి ఒకపొర శ్వాసా శయములకు అంటియుండును. రెండవపొర ప్రక్కటెముకలచే నేర్పడిన రొమ్ముభాగము నకు అంటియుండును. పుప్ఫుసముయొక్కలోపలి పొరలో ఒకవిధమగు శ్లేష్మము (రసము) ఊరు చుండును. అందువలన ఊపిరితిత్తులు ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములందు సులువుగా జరుగుటకు వీలుగా నుండును. ఈ క్రియకు నెట్టియాటంకములు గలి సను శ్వాసాశయదాహము గలుగును. శ్వాసా శయము స్థితిస్థాపకగుణము (సాగునట్టి స్వభా వము) గలిగియుండును. అందు కోటానకోట్లు వాయుగోళము లున్నవి.

నోటివెంటగూడ గాలి లోనికి పోవచ్చును. ముక్కువెంటనే గాలి లోనికి పోవుటయే సహజ మగు పద్ధతి. మనము పీల్చునట్టి గాలియందలి

శీతమును తగ్గించుటకును, శుద్ధిచేయుటకును, తడిగా చేయుటకును అనువుగా మనముక్కులు నిర్మింపబడియున్నవి. కనుక ముక్కులతోనే గాలి పీల్చవలయును.

సప్తపథ : ఆహారము ఆహారనాళములోనికిని, మనము పీల్చిన గాలి వాయునాళములోనికిని ఇందుండియే పోవును.

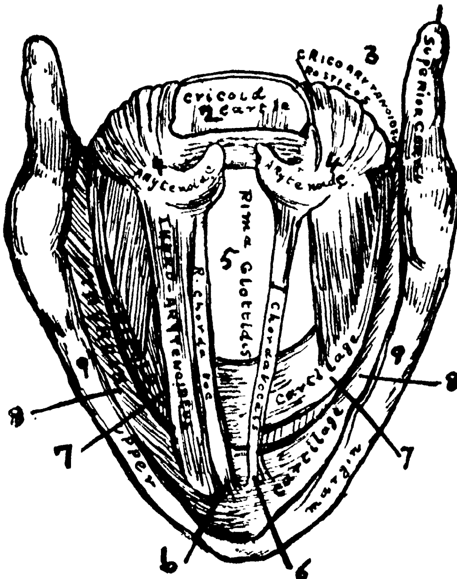
స్వరపేటిక : దీనినే ‹గొంతుక్రోవి› యందురు. ఆహారనాళమువెంట, ఆహారనాళముయొక్క పైభాగము నంటియున్నది. అసంఖ్యాకముల చేతను, కండరములతోను గూడి ఒక పెట్టెవలె నున్నది. దానికి మధ్యభాగమున కంఠబిలమున్నది. దీనికే ‹ఉపజిహ్వా› అని ‹తంత్రద్వార› మనియు పేర్లు. ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసములు దీని ద్వారముననే గలుగును. ధ్వను లిచ్చటనుండి వెలుపడును.

శ్వాసనాళము: స్వరపేటిక నుండి నాలుగున్నర అంగుళముల పొడవును, ఒక అంగుళము వ్యాసరేఖయు గలిగి స్థితస్థాపకగుణము గలిగి యీ గొట్టము దిగువకు వ్యాపించియున్నది. వెన్నుపూసలు మూడవదాని కెదురువరకు వ్యాపించినతరువాతనిది రెండు చిన్న గొట్టములుగా చీలును అవి తిరిగి కోటాన కోట్లు శాఖలుగా చీలి ఊపిరితిత్తులలోనికి వ్యాపించియుండును. వీనికి చివర వాయుగోళము లుండును. ఇచటనే రక్తము పరిశుద్ధ మగును. సమానదూరమున స్థితస్థాపకగుణముగల ఉంగరములు వాయునాళమును చుట్టుకొని యుండును. మనము ఆహారమును మ్రింగునప్పుడవి లోపలికి ఒదిగి తరువాత విరివిని పొందుచుండును.

స్త్రీజననేంద్రియములు.

భగము : స్త్రీరహస్యేంద్రియమునకు వెలుపలిపొర.

యోని : వెలుపలినుండి గర్భాశయమువరకు వ్యాపించియుండి శ్లేష్మముతో గూడిన నాళము. దీనిని కప్పుకొని కండర మున్నది.



1

2 Cricoid cartie.

3 స్వరపేటికావికసన ఉపాస్థి (Crico-arytenoidens Posticus)

4, 4 ముకుళికఉపాస్థులు (Arytenoidus)

5 ఉపజిహ్వావికసన రంధ్రము (Rima glotidis)

6, 6 కుడి, యెడమ ధ్వనితంతులు (Rt. & Lt. Chordia Vocalis)

7 వీని కానుకొనియున్నది థైరోఉపాస్థి సంబంధమగు కండరములు (Thyroarytenoidii)

8, 8 థిరాయిడ్ – దీనినే వయోగ్రంథియందురు (Thyroid)

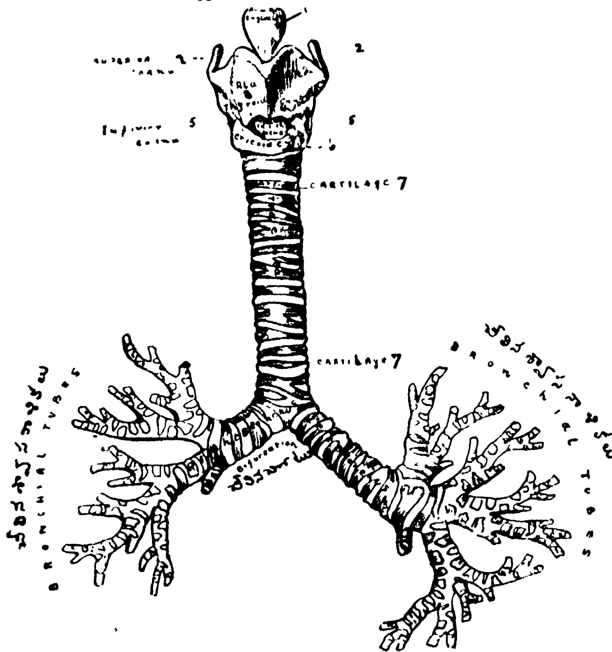
9, 9 స్వరపేటికయొక్క– వెలుపటి ఆవరణ

30 వ పటము :
పైనుంచి చూచినప్పుడు స్వరపేటికయొక్క– లోపలి నిర్మాణము

గర్భాశయము: మారేడుకాయవలెనుండు కండరకోశము. త్రికాస్థికి ఎగువను, కూపకము నకు దిగువను నుండును. మూత్రకోశమున వెనుక వైపున పై భాగమును ఆనుకొనియుండును.
గర్భాండములు: గర్భాశయము నంటి వెనుకవైపున నుండు వెడలుపైన సంధిబంధము లలో గ్రంథులుగా నున్నవి.
పిండకోశములు: గర్భాశయములోనుండి గర్భాండములలోనికి అడ్డముగా వ్యాపించి యున్న రెండుకండరకోశములు. వీనిలోపల శ్లేష్మపుపొర యున్నది.
చన్నులు: రొమ్ముభాగమువర్తులాకారముగా నున్నది. వీనియందు అనేకగ్రంథు లున్నవి ౧౫-౨౦ చిన్నచిన్న తిత్తులున్నవి. అవి యన్నియు కలిసి చనుమొనవద్ద 3,౪ తిత్తులుగా ఏర్పడును. అందుండియే పాలు వచ్చును.
శోణితము: శోణితముపక్వమై పిండకోశముల ద్వారా గర్భాశయములోనికి వచ్చిచేరును. ఇదే స్త్రీయందుండునట్టి జనన హేతువైన ద్రవము. ఇది పురుషబీజముతో కలిసి ఫలవంతమైనప్పుడు గర్భాశయమునందు పిండముగా మారును. అది ఫలవంతము కానియెడల యోనిలోగుండబుతు కాలమున వెడలిపోవును.

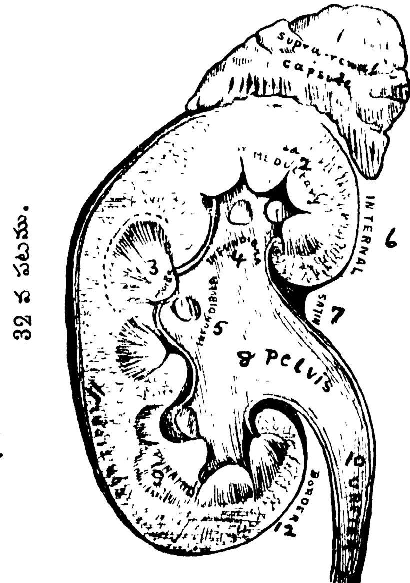
పురుషజననేంద్రియములు.

ఉత్థాపకగ్రంధి: మూత్రికయొక్క మొదట, దానిని చుట్టుకొనియుండునట్టి గ్రంథి. ఇది మూత్రకోశముయొక్క దిగువకును, మలాశయమునకును మధ్య నుండును. ఒకటిన్నర అంగుళము వ్యాసరేఖ గలిగి బాదముకాయవలె నుండును. లావుగా నున్నచోట బలమైనకండర



31 వ పటము. స్వరపేటిక, వాయునాళము.
(వాయునాళికలయొక్క ముందుచూపు.)

1 ఉపజిహ్వ
2 ఊర్ధ్వశృంగములు
3 థైరాయిడ్
4
5,5 దిగువశృంగములు. 6
7,7 ఉపాస్థులు



1 మూత్రకండరము 2 ముకోణమగు భాగము 3 కూపకవృంతము 4 మూత్రబిందువు 5 మూత్రబిందువు 6 మూత్రపిండముయొక్క లోపలి చివర 7 శిఖరము 8 కూపకము 9 ముకోణమగు భాగము 10 మూత్రిక 11 మూత్రపిండముయొక్క లోపలి అంచు 12 మూత్రపిండముయొక్క వెలుపటిహద్దు

పదార్థముతో కప్పబడి ఇందు శుక్లసంబంధమైన ద్రవము లూరును. అవి మూత్రికలోనికిజారును.

అండములు: ఇవి రెండుగ్రంథులు. వృషణములలో నిమిడియుండును. శుక్లతంతువులనుండి దిగువకు జారియుండును.

శిశ్నము: స్థిరస్థాపకగుణము గలిగినపొడుగైన కండ. మూలమని, స్కంధమని, గ్రంథులని యిది 3 భాగములుగా నుండును.

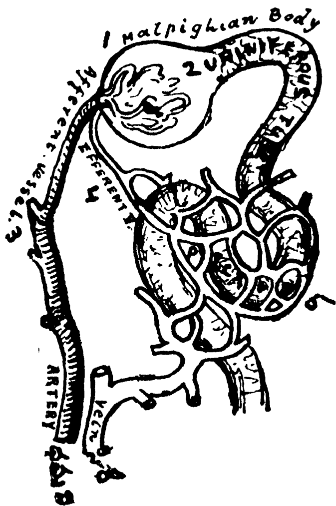
శుక్లము: అండములలో రక్తములోనుండి వడియగట్టబడిన జననహేతువగు పదార్థము. ఇది శుక్లాశయములోనికిచేరి అందుండిఉత్థాపకగ్రంథిద్వారాను అటనుండి మూత్రికలోనికిని జారును.

మూత్రికావయవములు

మూత్రపిండములు: మూత్రనాళములు మూత్రాశయము, మూత్రిక యిందలిభాగములు.

మూత్రపిండములు: ఉదరమునందు వెన్నుపామునంటికుడివైపున నొకటియు నెడమవైపున నొకటియు గ్రంథిస్వభావముగల మూత్రపిండము లిమిడియున్నవి. ఒక్కొక్కటి ४ అంగుళములపొడవు, ౨ అంగుళముల వెడలుపు, ౧ అంగుళము మందముగా నుండును. వీనియందు అనేకములగు నాళము లున్నవి. వీనియందుండి మూత్రము వడియగట్టబడి యిందలి దిబ్బలవలెనుండు భాగములపైబడి ఒక్కొక్క బిందువుగా క్రిందికి జారును. దేహమునందలి మాలిన్యములు వీనిద్వారా స్వీకరింపబడి వెలువరింపబడును.

మూత్రాశయము: పొత్తికడుపుయొక్క దిగువభాగమున లింగమునకు పైగా ముందువైపున నున్నది. ఇందు ౧౪ పైంటు మూత్రము పట్టును. ఈ తిత్తియొక్క వ్యాసరేఖ ४ అంగుళము లుండును. మూత్రపిండముల నుండి మూత్రము మూత్రనాళములద్వారా మూత్రాశయములోనికి చేరును. అది అటనుండి మూత్రికద్వారా వెలువరించివేయబడును.



33 వ పటము. వడపోతగొట్టము.

1

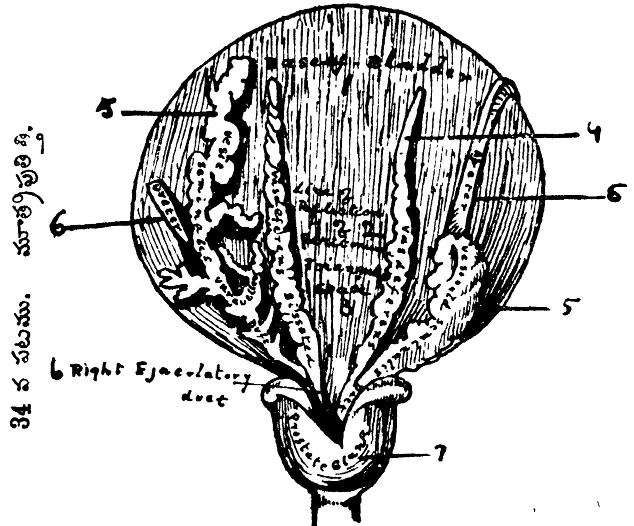
2 వడపోత గొట్టములు (urinerferous tubes)

3 స్వీకారనాళములు (Afferent vessels)

4 బహిష్కారనాళము (Efferent Vessels)

5 వడపోతవలయములు

6



1 మూత్రకోశముయొక్క పీఠము (Base of bladder)

2 వెనుకవైపున అంత్రవేష్టన మున్నది

3 ఖాళీ (Triangular space)

4 Vas defernes 5, 5 శుక్లాశయము 6, 6 మూత్రిక

6 Rt. Ejaculatary duct కుడివైపుననున్న ఉద్దీపక గ్రంధి (Prostate gland) ఉత్థాపక గ్రంధి

జ్ఞానేంద్రియములు

కన్ను: చూచునట్టి యింద్రియము. కనుగ్రుడ్లు, కనుబొమలు, కనురెప్పలు, కనురెప్పల మీఁది వెంట్రుకలు, బాష్పజలగ్రంధులు, కన్నీటి కాలువలు, కండరములు, దృఙ్నాడి యిందలి భాగములు.

కర్ణము: చెవి వినెడు ఇంద్రియము. వెలుపలిభాగము, మధ్యభాగము, లోపలిభాగము అని యిది 3 భాగములు. వెలుపలిభాగమున కర్ణిక, కర్ణరంధ్రము నున్నవి. ఈకర్ణరంధ్రము గూబలోనికి పోవును. మధ్యభాగమున గాలి యుండు ఖాళీ యున్నది. లోపలిభాగమున కర్ణనాడియును, దానికి సంబంధమగు భాగములు నున్నవి. చెవికి తగిలిన ధ్వనిసంబంధమగు స్పందనములు విరివినంది గూబకు తగులును. అక్కడనది కర్ణభేరికి తగులును. అచటనుండి ఆస్పందనములు కర్ణనాడికి తగిలి ధ్వనులను స్వీకరించును. అప్పు డది మెదడునకు చేరును. అప్పుడు మనకా ధ్వనులు తెలియును.

నాలుక: రుచిచూచు నింద్రియము. మాటలాడుట కుపయోగించును.

ఘ్రాణము: ముక్కు- వాసనచూచు నింద్రియము. గాలిని పీల్చుట కుపయోగించును.

చర్మము: స్పర్శను తెలిసికొను నింద్రియము; గాలిని లోనికి పీల్చును; చమురును పీల్చును. దేహమునందలి మాలిన్యముల వెలువరించును. చర్మము నారోగ్యముగా నుంచుటయవసరము.

ప్రశ్నలు.

౧ దేహమునందలి కండరములు చేయుపనియేమి? కండరము బలముగా నుంచుట యననేమి?

౨ సంకోచక కండర మననేమి? అట్టివానిని కొన్నిటిని వివరింపుము.

౩ విభాజక మననేమి? అది యెచ్చట నున్నది? అది చేయుపనియేమి?

౪ కీళ్లు ఎన్నివిధములు - అట్టివి యెక్కడ నట్టివి యుండును?

౫ రక్తప్రసరణమండలమునందలి భాగముల పేర్కొనుము. మురికిరక్తము హృదయకోశమునుండి ఊపిరితిత్తులలోనికి ప్రవహించు విధము పేర్కొనుము. శ్వాసాశయములలోనికి చేరిన మురికిరక్త మేమగును?

౬ హృదయమునందలి శుద్ధరక్త మెట్లు దేహమంతయు వ్యాపించునో వివరింపుము. ధమనులకును, సిరలకును భేద మేమి?

౭ జీర్ణమండలమును వర్ణింపుము· వివిధభాగములను వివరింపుము.

౮ శ్వాసనాళమునువర్ణింపుము. శ్వాసాశయములకు - దానికి సంబంధ మేమి? శ్వాసక్రియయందు శ్వాసనాళముయొక్క పని యేమి?

౯ పుప్ఫుసమును వర్ణింపుము. అందేమి జరుగుచుండును?

౧౦ చెవినిగురించిన దెల్ల వివరింపుము.

ప్రకృతి గృహవైద్యము

నాలుగవ పాఠము

రోగము

వెనకటి 3 పాఠములలోను మానవదేహము ఆరోగ్యదశ అనగా సామాన్యదశయందు ఎట్లు ఉండునో, అందలిక్రియలు అనగా పనులు ఎట్లు జరుగుచుండునో వివరింపబడినది. కాని మీరు ఇంకను నీ విషయములను మిక్కిలి విపులముగా తెలిసికొనవలసియే యున్నది. అయినను, ప్రకృతి వైద్యమునుగురించిన సామాన్యవిషయము లన్నియు మీకు చెప్పవలసివచ్చుటచేత నింతతో నాపి యిక రోగము వచ్చినప్పుడు దేహమునందలి క్రియ లెట్లు జరుగుచుండునో వివరించెదను.

రోగలక్షణ శాస్త్రము — PATHOLOGY

రోగదశలను గురించిన వివరములు ప్రకృతివైద్యునకంతగా అవసరముండదు. ఏలయన, నితఁడు దేహమును ప్రకృతిసూత్రముల ననుసరించి నడుపును. దానివలన రోగముపోయి, ఆరోగ్యము గలుగును. ఇక మందువైద్యులన్ననో ప్రతిచిహ్నమునకును చికిత్సచేసి దానిని పోగొట్టుటయే వారివిధానము గనుక నే ద్రావకము నీయవలెనో, యే మాత్రను వేయవలెనో, యే సూదిమందునువాడవలెనో నిర్ణయించుకొనుటకు వారి కీ వివరములు కావలసియుండును. ప్రకృతి చికిత్సయందురోగకారణమునకే సూటిగా చికిత్స చేసెదము. కనుక ఒకరోగికి ౧౦, ౧౨ రోగచిహ్నము లున్నను అవి యన్నియు ఒకచికిత్సతోనే అంతరించును. అనగా మందువైద్యుని కన్న ప్రకృతివైద్యుడు ఒక అడుగు ముందునకు పోయి రోగలక్షణములకు మూలమైన కారణమును కదలించి, దానిని తల్లివేరుతో పెకలించి వేయును. దీనికి గాను అతఁడు దేహమునందు గల రోగనివారకశక్తిని ప్రకృతియందలి నిర్మలమగు జలము, సూర్యకిరణములు, పరిశుద్ధవాయువు, మంచియాహారము మొదలగువాని ద్వారా జ్వలింపజేసి రోగకారణములను దహించివేయును. రోగకారణము సమూలముగా నశించినతోడనే రోగచిహ్నములును వానియంతట నవి నశించిపోవును.

అయినను మనకుగూడ రోగలక్షణశాస్త్రము అనవసర మని చెప్పరాదు. ఏలయన, నే రోగియైనను కొంత రోగచిహ్నములు పోగొట్టుకొనవలయు ననియే మనవద్దకు వచ్చుచున్నాడు. మనము ఆ చిహ్నముల నన్నిటిని బాగుగా పరీక్షచేయవలెను. ఆ చిహ్నము లేకారణములవలన గలిగినవో నిర్ణయించుకొనవలెను. ఒకతూరి రోగకారణము సునిశ్చితమైనతరువాతచికిత్సచేయుటయు సులువుగానే యుండును. వెంటనే చికిత్స ప్రారంభింపవచ్చును. ముందు పాఠములలో రోగి నెట్లు పరీక్షచేయవలెనో, యెట్లు ప్రశ్నింపవలెనో, యెట్లు అతనిచరిత్ర వినవలెనో ఆ వివరము లన్నియు నుండును.

వెనుకటి పాఠములలో ఒకఁడు ఆరోగ్యవంతుడుగా నుండుటకు దేహమునందలి క్రియలన్నియు సక్రమముగా నడుచుచుండవలయుననువిషయమును మీరు బాగుగా గ్రహించియేయుందురు. అందును, రక్తప్రసరణము బాగుగా జరుగుచుండవలయును. కనుక ప్రతివ్యాధియందును

రక్తమునందు కొంచెము గొప్పమార్పు రాక మానదు. రక్తముయొక్క పరిమితి తగ్గవచ్చును, లేదా రక్తముయొక్క స్వభావము మారవచ్చును.

ప్రతి అక్రమమగు స్థితికిని ఒక్కొక్క పేరున్నది. అట్టి స్థితులలో ప్రధానమైనవానిని పేర్కొని వానిచిహ్నములను వివరించెదను. అందు, రక్తమునందలి సహజముకాని (అసహజమగు) స్థితులను పేర్కొందును.

రక్తక్షీణత:—రక్తముయొక్క పరిమితి లోపించియుండుట, లేదా అందలికొన్ని అంశములు లోపించియుండుట, నశించుట. ఇందు రక్తమున కెఱ్ఱనిరంగునకు కారణమగు హెమోగ్లోబిన్ అను పదార్థము తగ్గియుండును.

పాండువు:—రక్తక్షీణతయందు రక్తకణములు లోపించియుండును. ఈవ్యాధియందన్ననో శ్వేతకణములు మిక్కిలిగా వృద్ధినొంది దేహము పాలిపోవును.

అసాధ్యపాండువు:— ఇందును శ్వేతకణములే యెక్కువగానుండును. ఆహారము రసముగా మారును. అది రక్తముగా మారును. రసము రక్తముగా మారుట కేర్పడిన అవయవములు రోగగ్రస్తము లగుటవలన నీ వ్యాధి గలుగును.

రక్తవాహికావరోధము:—రక్తవాహికయొక్క మూలమునందు రక్తపుకుదుప యేర్పడి, రక్తమును సక్రమముగా ప్రవహింపనీయదు.

రక్తవిషీకరణము:—రక్తమునందు ప్రాణోపద్రవకరమైన విషము చేరియుండును. ఈ స్థితి రసము, పాషాణము, నాభి, ద్రావకములు, నల్లమందు మొదలగు బయటివిషములు రక్తములో చేరుటవలన గలుగవచ్చును, లేదా దేహమునందలి గ్రంథులు, పైత్యకోశము మొదలగు నవయవములు తిన్నగా పనిచేయక పోవుటవలన కలుగవచ్చును. అంతర్వ్రణములు, అంతర్విద్రధులు, అనగా దేహములోపలి భాగమునందు గలుగు వ్రణములు, కాయలు మొదలగువానివలనను గలుగవచ్చును, లేదా దేహమునందలి మలమూత్రములయందు కుళ్ళుపుట్టి అది రక్తములో కలియుటవలనను గలుగవచ్చును.

దైశికమగు రక్తక్షీణత:— దేహమునందలి ఒకానొక భాగమున రక్తము క్షీణించుట.

రక్తాధిక్యము:—ఒకానొక దేహభాగమున మాలిన్యములు చేరి అచటికి రక్త మెక్కువగా చేరుటకు రక్తాధిక్యము అనిపేరు.

ఎడిమా:—రస, రక్తములు రక్తవాహికల నుండి సమీపమందలి ధాతువులలోనికి కారిపోవుచుండు దశ.

రక్తాభిష్యందము:—ఒక ధాతువులోనికి రక్తము కారిపోవుట.

దాహము:—ఒకానొక దేహభాగమున దెబ్బ తగిలి చెడిపోయినప్పుడు దానిని మరమ్మతు అనగా సరిచేయుటకు అచట రక్త మెక్కువగా చేరును. అందువలన నచట మంటలు పుట్టును. ఇట్లు రక్త మెక్కువగా చేరుట మంచిదే. దానివలన చెడిపోయిన భాగము బాగు పడును. కనుక నీ పనికి మనము నిరోధముల కల్పింపరాదు. సాయపడవలెను. రక్తవాహికలు మొదట లావగును. తరువాత రక్తప్రవాహవేగము తగ్గును. రక్తమునందలి జలభాగమును, ధాతువులును చుట్టుప్రక్కల నుండు ధాతువులలోని కింకును. ఇట్లు పుట్టుమంటలు

తరుణమైన వనియు కాలికమైన వనియు రెండు విధములు. కాలిక దాహమునందు బాధగల చోట (connective tissue) నెక్కువ యేర్పడును దాహము అనేక విధములుగా నుండును.

అభిష్యంద దాహము:—ఇందు ఆమత్వచమునందు మాలిన్యములు చేరును.

తాంతవ దాహము:— దేహమునందలి నార వంటి తాంతవధాతువునందు గలుగును. పూతి దాహము వ్రణమునందు క్రిములు పుట్టి చీము మొదలగునవి చేరినప్పుడు గలుగును.

చచ్చు:—ఒక భాగమునందలి రక్తకణముల సంఖ్య తగ్గి, ఆభాగము సన్నపడును. రక్తకణములును, ధాతువులును కృశించును.

ధాతు సాంకర్యము (Infiltration):— ఒక ధాతువు చుట్టుగాని, లోపలగాని సంధధాతువుగాని యితరధాతువులుగాని యుండుట.

కొయ్యకండలు:— మామూలు ధాతువులు క్రొవ్వుకండలుగా మారిపోవును.

క్రొవ్వు కండలు:— కొయ్యకండ లెక్కువ స్థల మాక్రమించుకొని, వాచి, అందు విశ్లేష మారంభ మగును.

అస్థిక్షయము:—ఎముకలు నశించును. ఇతర ధాతువులును నశించును.

పూతి:— మెత్తని ధాతువులు మరణింపగా అందు పుట్టినట్టి క్రుళ్లు పూతియనబడును రక్తము ధారాళముగా ప్రసరింపనియెడల శుష్కపూతి యేర్పడును. అది యెండి, గట్టిగను, నల్లగను నుండును. ఆర్ద్రపూతి తడిగను, మెత్తగను క్రుళ్లుగను నుండి, వాపు గలిగియుండును.

విద్రధి (Ulceration):— కొన్ని కుటికలు (cells) చచ్చిపోయి మిగిలినవానిచే నెట్టివేయబడును. అప్పుడు పుండు గలుగును.

చీముపట్టుట:— ధాతువులసంబంధమగు కుటికలు, శ్వేతకణములు రక్తము, మురికి పులిసి, అందు శిలీంధ్రము లేర్పడి చీముగా నగును.

వ్రణము:— పైన చెప్పిన చీము వెలుపటికి రాక ఒక క్రొత్తకోశమునందు నిలిచియుండును.

వ్రణరక్తవాహిక (Sinus):—ఒక వ్రణములోనుండి యింకొక వ్రణమును లోపలికిగాని, ఒక వ్రణమునుండి చర్మముమీదికిగాని యేర్పడిన ఒక మురికిరక్తమును వహించు ఒక కృత్రిమ రక్తనాళిక.

వాపు:— ఒక ధాతువునందలి కుటికలయొక్క పరిమాణము వృద్ధియగుట.

రక్తపీడనము:—ఒకానొక భాగమునందలి కుటికలసంఖ్య పెరిగి ఆ ప్రదేశము లావెక్కి రక్తమునకు నిరోధము గలిగించును. అప్పుడు రక్తముయొక్క పీడనము (Pressure) పోటు ఎక్కువగును.

గ్రంథి:—దేహావయవములయొక్క క్రియలకు అనగా జీర్ణక్రియ మొదలగువానికి నెట్టి నిరోధములు లేకుండగనే, ఒకానొక చోట చేరి మాలిన్యములు ఒకగ్రంథిగా నేర్పడును. దీనికి ఇతరధాతువులతో సంబంధ ముండదు. కాని యీ గ్రంథులలోనే ఉపద్రవగ్రంథు లున్నవి. వానియందలి మాలిన్యములు చుట్టుపట్ల ధాతువులలోనికి గూడ జొరబడి, వానిని గూడ విషకలితములుగా జేసి ప్రాణాపాయము గలిగించును.

శ్లేష్మగ్రంథి:- ఆమత్వచయందలి శ్లేష్మము ఒకచోట చేరగా దానిచుట్టును తాంతవపదార్థ

ముగాని, శ్లేష్మపుపొరగాని యేర్పడి ఒకక్రింథిగా నేర్పడును. అందు శ్లేష్మ ముండును.

జ్వరము:— దేహముయొక్క వేడి 98.6 డిగ్రీలకు మిగిలియున్న స్థితి. దేహమునందలి మాలిన్యములను గెంటివేయు శక్తి లోపించియున్నప్పుడును, రక్తమునందు మాలిన్యములు చేరినప్పుడును, దేహమునందలి ఉష్ణమును సమపఱచు నాడీమండలము సక్రమముగా లేనప్పుడును జ్వరము గలుగును. దేహమునందు చేరిన మాలిన్యములను దేహము వెలువరింప బ్రయత్నించినప్పుడును జ్వరము గలుగును. ఇది తరుణమనియు, కాలికమనియు రెండువిధములు. దీర్ఘజ్వరములయందు, హృదయము, పైత్యకోశము, మూత్రపిండములు, ప్లీహము, కండరములు తత్సంబంధాణువులు నశించి పోవుచుండును.

రోగోత్పత్తి — ETIOLOGY

ప్రకృతి విధానములచే ఆరోగ్యమును గలిగింపనెంచువారికి రోగము గలుగుటకు కారణములు తెలిసియుండుట అవసరము. చిహ్నచికిత్సలు చేయువారికీభాగము అప్రధానమైనను, మన సంప్రదాయమువారికిది మిక్కిలి అవసరమైయున్నది.

రోగకారణములు రెండువిధములు, ప్రత్యక్షము, పరోక్షమునని. అక్రమమగు ఆహారము, వ్యాయామము చేయకుండుట, పరిశుద్ధమగు గాలిని మిక్కిలి తక్కువగా పీల్చుట, సూర్యకాంతి తగులకుండుట మొదలగునవి మొదటి తెగలోనివి. ఇట్టి కారణమును గుర్తించినంతనే మన వైద్యుడు ఆయా పొరపాటులను సరిచేయును. దానితో రోగనివారణ మగును. వీనిని వెంటనే సరిచేయనియెడల దేహమునందలి రోగనిరోధక శక్తి నానాటికి తగ్గిపోవుచుండును. దానివలన నితరవ్యాధులు గలుగుచుండును. ప్రత్యక్షకారణమనగా నే కారణముచే వ్యాధులు వెంటనే గలుగునో ఆకారణము. దీనినే సన్నికృష్ట మందురు.

మిక్కిలి వేడియైనట్టియు, మిక్కిలి చల్లనైనట్టియు వాతావరణమువలనను దేహశక్తి తగ్గిపోవుచుండును. దీనిని పరోక్షకారణ మందురు. శీతోష్ణధర్మము 0 మొదలు 100 డిగ్రీలమధ్యనుండునది మనకు ఆరోగ్యకరముగా నుండును. ఎల్లప్పుడును 90 డిగ్రీలకన్న నెక్కువ వేడిగలచోట నివసించుచుండుటవలనను, రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోవుచుండును. మనము నివసించు గృహముయొక్క ఉష్ణధర్మము 80 డిగ్రీలకు మించియుండరాదు.

కూర్చుండుట మొదలగు దేహముయొక్క గతి, జీవితసరళి ననుసరించియుండును. కొన్ని దేహగతు (తీరు)లవలనను రోగనిరోధకశక్తి తగ్గిపోవుచుండును. ఎల్లప్పుడును కూర్చుండుట, ఎల్లప్పుడును వంగియుండుట, మొదలగు గతులయందు కొన్ని కండరములకు అత్యంతమగు ఒత్తిడి గలుగును. మరికొన్ని కండరములకు అసలే పనియుండదు. అట్టి పరిస్థితులందును రోగనిరోధకశక్తి తగ్గిపోవును.

ఎక్కువ దుస్తులను ధరించుట - అసలే దుస్తులు లేకుండుట, మిక్కిలి బిగుతైన దుస్తుల ధరించుట వలనను రోగనిరోధకశక్తి అనగా ధాతుశక్తి తగ్గిపోవుచుండును.

వ్యాయామము ఆరోగ్యమునకు మిక్కిలి ఆవశ్యకమైనది. సరియైనంత దేహపరిశ్రమ లేకుండుట

వలనను ధాతుశక్తి తగ్గిపోవుచుండును. వ్యాయామము లేకుండుటవలన గలుగు వ్యాధులను నివారించుకొనుటకు చేయవలసిన వ్యాయామములు మున్ముందు వివరింతుము.

సరిపోయినంతనిద్ర ఆరోగ్యమున కవసరమైనది. సామాన్య మానవునకు 6 గంటల నిద్ర అవసరము. బోర్లగిలగాని, కుడిచేతిమీదగాని పరుండవలెను. బాగుగా గాలి తగులుచోట, దీపము లేనిచోట చల్లగా నుండుచోట నిద్రింపవలెను.

అక్రమమగు ఆహారమువలననే సాధారణముగా నన్నిరోగములును గలుగుచుండును. కనుక ప్రకృతిచికిత్సకునకు ఆరోగ్యకరములగు ఆహారములును, రోగనివారకములగు ఆహారములును, కండలను పెంచు ఆహారములును, క్రొవ్వును తగ్గించు ఆహారములును సమగ్రముగా తెలిసియుండవలెను. మందువైద్యులకు ఈ సంగతులు బొత్తుగా తెలియవు. ప్రకృతిచికిత్సకుడు దీనినే ప్రధానముగా ప్రయోగించును. కనుక మనము చేయు చికిత్సయందలి సుగుణములు మిక్కిలి స్పష్టముగా తెలియుచుండును. ఇందే మున్ముందు కొన్ని పాఠములు ఆహారమును గూర్చియు పథ్యమునుగూర్చియు వ్రాయబడును. సారాయి, పొగాకు, టీ, కాఫీ, నల్లమందు, మందులు మొదలగునవి వాడుటవలనను, అఘాతములు, దెబ్బలు మొదలగువానివలనను ధాతుశక్తి తగ్గును. అందువలన వ్యాధులు గలుగును.

వెన్నుపాము సరిగా నుండుటవలన ఆరోగ్యము గలుగును. వెన్నుపామునందలి వంకరలవలన రోగము గలుగును. అవి సరిజేసిన రోగము నయమగును. ఈ పాఠములలో కొన్ని అవిషయమును విపరముగా బోధించును. కనుక అవిషయమును ఊరకే పేర్కొని వదలివేయుచున్నాను.

వెన్నుపూసలు ఒకదానిపై నొకటి పేర్చబడి ఒక పెద్ద వెన్నుపాముగా నైయున్నది. ఒక పూసకును నింకొకపూసకును కలువునట్టి భాగములు గలవు. అవి ఒకదానిలో నొకటి యిమిడిక గలిగియుండును. రెండుపూసలయిమిడిక చెదరియున్నప్పుడును, ఒకటి గాని యెక్కువ గాని వెన్నుపూసలు అవియుండవలసినచోటిని తప్పించి అటునిటు కదలియున్నప్పుడుగాని వ్యాధి గలుగును. వానిని వానిస్థానమునం దిముడ్చుటవలనను, రోగనివారణ మగును. వెన్నుపామునందలి లోపమును గుర్తించి సరిచేయుటకు 'కశేరుకా సమీకరణశాస్త్రమని' పేరు. వెన్నుపాము బిరుసెక్కుటవలన నయిత మనేకవ్యాధులు కలుగును. వెన్నుపాము నంటియుండు కండరములయందలి అక్రమమగు సంకోచవ్యాకోచములవలన రక్తము సరిగా వెన్నుపాములోనికి రాక యీ బిరుసుతనము గలుగును.

వెన్నుపామునం దున్న లోపమువలన నెక్కడో చాలదూరముగా నున్న దేహభాగమునందు రోగముగలుగును. చలననాడులు, జ్ఞాననాడులు, అస్వతంత్ర స్వతంత్రనాడులు అన్యోన్యముగా సంబంధించియున్నవి. అందువలన నిట్లు జరుగుచుండును. ఈ విషయమంతయు మున్ముందు బోధించెదము.

సర్వవ్యాధులకును మూలమగు కారణములలో మనస్సు ప్రధానమైనది. మనస్సు యొక్క ప్రాధాన్యమును సమగ్రముగా నెవ్వరును గుర్తించియుండలేదు. విచిత్రమేమన: ఇది అత్యంతప్రధానమైన విషయము. అనేకులకు బొత్తుగా తెలియనివిషయ మిది యొక్కటియే. పిచ్చి, ఉన్మాదము మొదలగు మానసికవ్యాధులను గురించి నేనిచట చెప్పదలచలేదు. సామాన్యముగా మనకు గలుగుచున్న వ్యాధులు సాధా

రిణముగా మనస్సులోనే ప్రారంభించి, అచటి నుండి రెండు నాడీమండలముల ద్వారా దేహములోనికి వ్యాపించి దేహసంబంధముగు రోగములను గలిగించు నని అనేకులకు తెలియదు.

ఈ విషయమై యెంత పరిశోధించిన అంత మేలు గలుగుచుండును. ఎంత బాగుగా తెలిసికొనిన నను తనివి తీరని విషయ మిది. ఈ విషయమైన పాఠ మొకటి ముందు వ్రాయబడును. అందు నేక విచిత్రవిషయములను మీరు తెలిసికొనగలరు. ఎట్టి మానసికస్థితులందు రోగములు గలుగునో వానిని నివారించుకొనుట కేమిచేయవలసి యుండునో అదియును అందు గలదు.

కోపము, భయము, అసూయ, ఆతురత, విసుగు ఈర్ష్య మొదలగు రసములు ఉద్రేకించినప్పుడు దేహతత్త్వమునందును మార్పులు గలుగుననుట అందరకును దెలియును. ఈ సంగతినే యిదివరకును చెప్పియున్నాను. అట్లే సంతోషము, ఆనందము, ప్రేమ, భక్తి, విశ్వాసములవలన దేహమునందలి ఆరోగ్యము వృద్ధిబొందును.

దేహరోగమునకు దైహికముగా నెన్ని చికిత్సలు చేసినను నిరుపయోగమగుట కలదు. ఆ రోగముయొక్క మూలము మొదటిలోనే యున్నది. ఆ సంగతి ననేకులు గుర్తింపజాలరు. మనస్సును బాధించు కారణమును తొలగించినంతనే గారడీయందువలె దేహరోగములు మాయమై పోవును. ప్రతిరోగియు తన రోగము కేవలము భ్రమ యనినప్పుడు ఒప్పుకొనడు, నమ్మడు. నిజమునకు అది భ్రమజనితము కాదు. దాని కారణము మనస్సులో నుండనే యున్నది. పాపము, వానికది తెలియదు.

ఒక రోగిని చేరదీసి వానితో చనవు సంపాదించుకొని వానిని జాగ్రత్తగా పరిశీలించి, పరిశోధించి వాని మనస్సును బాధించు హేతువేదో జాగ్రత్తగా తెలిసికొని వానికి తెలియకుండనే రోగమూలమును పెకలించివేయుట నిజముగా నెంత ఆనందదాయకమైనది? అట్టి విజ్ఞానమును వే మీపాఠములద్వారా మీకు గలిగింప నెంచితిమి.

౫వ పాఠము రోగమును నిదానముచేయు క్రమమును బోధించును.

ప్రశ్నలు

౧ అస్థినిర్మాణ శాస్త్రము, శారీర శాస్త్రములు చదువుటకును, రోగలక్షణ (చిహ్న) శాస్త్రము చదువుటకును గల తారతమ్యమును దెలుపుము.

౨ చిహ్నశాస్త్రమునకు ప్రకృతి చికిత్సకు డెట్టి ప్రాముఖ్యము నీయవలెను?

౩ రక్తక్షయ మనగానేమి?

౪ రక్తవిషీకరణ మేల గలుగును?

౫ ధాతుసాంకర్యమును వివరింపుము.

౬ రోగోత్పత్తి శాస్త్రమన నేమి? రోగకారణముల రెంటిని వివరింపుము.

౭ ఆరోగ్యమునకు ఆహారమెంతవరకు ఆవశ్యకమైనది?

౮ వెన్నుపాము సహజస్థితిలో నుండుటవలన ఆరోగ్యము బాగుగా నుండును. ఎందువలన?

౯ మానసిక కారణము లన నేమి?

౧౦ మానసిక కారణములచే గలుగు వ్యాధులను కుదుర్చు టెట్లు?

ప్రకృతిగృహవైద్యము.

ఐదవపాఠము.

రోగనిదానము

రోగి దేహమునందు ఏక్రమము చెడినదో కనిపెట్టు విధానములకే రోగనిదాన మనిపేరు. ప్రకృతివైద్యుడు ఆరోగ్యవిధులచేతనే అన్నిరోగములను కుదుర్పగలడు. అందువలన, రోగ మెట్టిదైనను, నే దశలోనున్నదైనను అతనికి సమానమే. సరిగా నేరోగము కలిగినదో అది యే దశలోనున్నదో అతనికి తెలియకున్నను, అతడు రోగములను కుదుర్పగలడు. అయినను రోగమెట్టిదో, అది యేదశలోనున్నదో తెలిసియున్న యెడల అతడు చేయు చికిత్సావిధానమునందు నెక్కువ సహాయకారిగా నుండును గాన అతడును రోగనిదానమును తెలిసికొను అగత్యమేర్పడినది.

రోగనిదానము రెండు విధములు. ఒకటి రోగినడిగి చిహ్నములు తెలిసికొని, ఆ చిహ్నములు ఏ రోగచిహ్నములతో తుల్యములుగా నున్నవో పోల్చి రోగమును నిర్ణయించుట; రెండు దేహమంతటిని పరీక్షించి రోగనిదానము చేయుట.

రోగనిదానము చేయుటకు జ్ఞానేంద్రియములనే ఉపయోగింతుము. అనగా కంటితో చూచి, చెవితో విని, చేతితో తాకి తెలిసికొనగలము. కంటితో చూచి పరీక్షించుటలో వెలుతురు బాగుగా నున్నచోట రోగినిడుంచి చూడవలెను. దేహభాగము మీద గుడ్డలను తీసివేసి చూడవలెను. దేహము సన్నగానున్నదా, లావుగా నున్నదా? దేహమునందు పొట్ట ప్రధానముగా నున్నదా? రొమ్ము అదుచుకొనిపోయి యున్నదా? మెడ పొడుగుగా నున్నదా, మెడలు ఈదియబడి యున్నవా? భుజములు కుంగియున్నవా? కన్నులు నిండుగా తెఱచియున్నవా, మూసియున్నవా? సగము మూసియున్నవా? గడ్డము మొన దేలియున్నదా, లావుగా నున్నదా? బుగ్గలు లావుగా నున్నవా, గుంటలు పడియున్నవా? నుదురు నిలువుగా నెదిగినదా, అడ్డముగా నున్నదా? నుదురుయొక్క వైశాల్యమెక్కువగా నున్నదా, తక్కువగా నున్నదా? ముచ్చెలగుంట పూడియున్నదా? తలయేవైపునకు ఒరగియున్నది? దేహముయొక్క రంగు ఏమి? అది చమురు కారుచున్నదా, నిగనిగలాడుచున్నదా? ఎండిపోయియున్నదా, బిరుసుగా నున్నదా? పొట్టు రేగుచున్నదా? పుండ్లు పగుళ్లు గలవా? తల, చేతులు, కాళ్లు, వెన్ను, ముఖము మొదలగువానిని కదలించుట సులభముగా నున్నదా, కష్టముగా నున్నదా? వివిధ కండరములను కదలించుటలోగల సౌలభ్యము కపాలముయొక్క రూపము - పైన లావుగా నున్నదా, క్రింద లావుగా నున్నదా? ప్రక్కలను లావుగా నున్నదా, ఏప్రక్కను లావుగా నున్నది? ఎక్కడనైనను మెరకలు పల్లములు గలవా మొదలగు వివరములను జాగ్రత్తగా సేకరింపవలయును.

తరువాత తాకి (స్పర్శచేత) తెలిసికొనవలెను. ప్రకృతి చికిత్సకును ఈవిధానము చాల ఉపయోగకరమైనది; స్పష్టముగా తెలుపునదియును. ఈవిధానముచే వెన్నుపామునుపరీక్ష చేయుదుము. అరచేతితో అందును వ్రేళ్ళ చివరలతో తాకి తెలిసికొందుము. వైద్యుడు తన చేతివ్రేళ్ళను చాచి, మూసి వానియందు సహజముగా నుండు

బిగివిని తగ్గించవలెను. ఏలనన వ్రేళ్లతో తాకి తెలిసికొనినప్పుడు ఎక్కువగా ఒత్తిన యెడల వెన్నుపూసలయందలి క్రమరాహిత్యము బాగుగా తెలియదు. వ్రేళ్ళయొక్క చివర (మునివ్రేళ్ళ యందు అందును మధ్యవ్రేలి యందు) మంచి స్పర్శజ్ఞాన ముండును. వానితో తాకుటవలన వెన్నుపామునందలి లోపములు బాగుగా తెలియును. అనుభవమువలన నిది యింకను బాగుగా తెలియును. అప్పుడాతడు వెన్నుపూసలయందలి స్వల్పాతిస్వల్పములగు లోపములైనను మిక్కిలి నేర్పుగా గుర్తింపగలడు. కనుక వెన్నుపాము నందలిపూసలను జాగ్రత్తగా తాకి వానియందలి లోపములను కనిపెట్టి తెలిసికొనవలెను. ఇందునకు సంబంధించినవివరములు కసేరుకా సమీకరణమను పేరుగల అధ్యాయమున వివరముగా వర్ణించితిని.

మోగించి చూచుట: ఎడమచేతి చూపుడు వ్రేలిని చర్మముమీద బోర్లించి ఆనించవలెను. కుడిచేతి మధ్య వ్రేలి కణుపులను వంచి వ్రేలియొక్క వెనుక భాగముతో (మొట్టికాయ వేసినట్లు) చర్మముమీద బోర్లించిన యెడమచేతి చూపుడువ్రేలి చివర కణుపులమీద మొట్టవలయును. అట్లు కొట్టినపుడు ఎడమ చూపుడు వ్రేలు దేహభాగముమీద బాగుగా అనియుండును. మొట్టికాయలన్నియు ఒకేదూరమునుండి ఒకేబలముతో నెడమచేతివ్రేలిమీద ఒకేచోట కొట్టవలెను. ఆరోగ్యవంతుల దేహముమీద నిట్లే కొట్టి చూచియున్న యెడల, ఆధ్వనికిని రోగియొక్క దేహముమీద కొట్టిచూచిన ధ్వనికిని భేదము గాన్పించును. ఎట్టిధ్వని, యెంతబిగ్గరగా, ఎంతగంభీరముగా, నిలకడగా, లోతుగా, కలుగుచున్నదో జాగ్రత్తగా గుర్తించవలెను. అనుభవముమీద నేయే అవయవముల మీద నెట్టి యెట్టి ధ్వనులు కలుగునో, అవయవము లందు నెట్టిలోపము లున్నప్పు డెట్టి ధ్వనులు గలుగునో పూర్తి అనుభవముమీద వైద్యుడు తెలిసికొన గలుగుచున్నాడు. కొందరు స్టెతెస్కోప్ (అనగా ధ్వనిని వినే పనిముట్టు)ను వాడి యీ ధ్వనుల స్వభావము నెఱుగుచున్నారు. బోర్లించిన యెడమచూపుడు వ్రేలిమీద స్టెతెస్కోప్ ధ్వనిని గ్రహించే భాగము (Bell బెల్) ను బెట్టి, దాని రబ్బరు తిత్తుల రెండు చివరలు రెండు చెవులలోను పెట్టుకొని, అప్పుడు కుడి మధ్యవ్రేలితో కొట్టిచూచెదరు. ఇట్లు చేసిన నెక్కువ ఉపయోగకరముగా నున్నట్లు వారు గుర్తించిరి.

జీర్ణాశయముపై కొట్టి చూచినప్పుడు నెమ్మదిగా కుండపై కొట్టినట్లుధ్వనివినిపించును. ఊపిరితిత్తులపైన కొట్టినప్పుడు తీగెలమీద కొట్టిన ధ్వనివంటి ధ్వని నెమ్మదిగా, పొట్టిగా, బలహీనముగా వినిపించును. పైత్యకోశముమీద కొట్టినప్పుడు మెత్తని, హ్రస్వమగుధ్వని వినిపించును. తప్ తప్ అనే ధ్వని వినిపించును.

ఇట్లు వినినందువలన నే యవయవము ఏ స్థానము నందున్నదో, అది యెంత విశాలముగనున్నదో, యే ఆకారముగా నున్నదో తెలియును. ఏఅవయవమునిండుగా నున్నదో, యేది లోపల ఖాళీగానున్నదో, యేది ద్రవములతో నిండినదో, యెంతవరకు నిండియున్నదో, యేది గట్టిపడియున్నదో ఆవివరము లన్నియు తెలియును.

కనుక నిదానము చేయదలచినవాడు వివిధ అవయవములయొక్క స్థానమును, స్వరూపమును, వైశాల్యమును,స్వభావమును తెలిసికొనుటకు నిరంతరమును, రోగులయొక్క జీర్ణాశయము ఊపిరితిత్తులు, పైత్యకోశము మొదలగునవి మ్రోగించి చూచుచుండవలెను.

ధ్వని విని తెలిసికొనుట: ఇట్లు తెలిసికొనుటకు స్టెతెస్కోప్ అనే పనిముట్టు అవసరము. స్టెతెస్కోప్‌యొక్క ధ్వనిని గ్రహించే బెల్ చర్మము మీద గట్టిగా ఆనించి పట్టుకొనవలెను. రబ్బరు గొట్టముల చివరలు రెండు చెవులలోను పెట్టుకొనవలెను. అప్పుడు దేహములోనిధ్వనులు వృద్ధిబొంది చెవిలో వినిపించును. హృదయము యొక్కయు ఊపిరితిత్తులయొక్కయు స్వభావము నెరుంగుట కిది మంచివిధానము. ఊపిరితిత్తులను పరీక్షించునప్పుడు రోగి నెమ్మదిగా ధ్వనిని గలిగింపకుండ ఒక దీర్ఘ నిశ్వాసమును (లోనికి పీల్చుట) చేయవలెను. వాయునాళము మీదను రెండుగా చీలిన శ్వాసనాళము మొదటను ధ్వనులు బాగుగా వినుపించును. గాలిని వెలుపలికి వదలునప్పు డీ ధ్వని యింకను నెక్కువగా వినిపించును. శ్వాసాశయములపైన నీ ధ్వనులు చాల తగ్గి వినిపించును. గాలిని వదలునప్పటి ధ్వనికన్న పీల్చునప్పటి ధ్వని బిగ్గరగను దీర్ఘముగను, నిండుగను వినిపించును.

ఈవిషయము లన్నియు ప్రకృతి చికిత్సకునకు బాగుగా తెలిసియుండవలయును. ఈ విధానముల నన్నిటిని రోగనిదానమునందు ప్రయోగించి తెలిసికొనుచుండునేని అతని కెవరికిని లేని సర్వజనాదరణ లభించును. రోగు లతనియందు నమ్మకముంచి చికిత్స పొందెదరు. రోగనిదానము చేయుటయందు, తన కది చాల స్వల్పవిషయమని తోచినను, దానిని వదలివేయక ప్రతివిషయమునను శ్రద్ధ వహించి నిదానము చేయవలెను. లేకున్న రోగులకతనియందు నమ్మకము తగ్గిపోవును. మరియు తాను రోగనిదానమును నిర్దుష్టముగా పూర్తి చేయజాలడు. మా విద్యార్థులందరును యథావిధిగా ప్రతిస్వల్పవిషయమునందును అత్యంతశ్రద్ధవహించి నిదానము చేయవలసినదని హెచ్చరించుచున్నాము. రోగనిదాన మెట్లు చేయవలెనో యీక్రింద వివరించుచున్నాము.

రోగి నడిగి యీక్రింది విషయములను తెలిసికొనవలెను.

౧ రోగిపేరు, తండ్రిపేరు లేక భర్తపేరు, వయస్సు, ఉద్యోగము, చిరునామా, టెలిఫోన్ నెంబరు, టెలిగ్రాఫిక్ ఎడ్రెసు వగయిరా. (ఈ వివరములు రికార్డునకు అవసరము)

౨ రోగికి తెలిసియున్నప్పటినుండి రోగము యొక్క వృద్ధి క్షయములను గురించి తెలిసికొనవలెను. రోగముయొక్క పూర్వస్థితికిని, నిప్పటి స్థితికిని గల సంబంధమును ఆవిధముగా తెలిసికొనవలెను.

3 రోగి కుటుంబచరిత్ర వినవలెను. తల్లిదండ్రుల యొక్క ఆరోగ్యమును గురించియు, వారికి గల వ్యాధులను గురించియు, వారి స్వభావములను గురించియు ప్రశ్నించి వివరములను తెలిసికొనవలెను. రోగములు తలిదండ్రులనుండి బిడ్డలకు రావలెనను నియమ మేమియు లేదు. కానిరోగకారణమగు కొన్నిస్వభావములుబిడ్డలకుమాతాపితలనుండి సంక్రమించును. క్షయ తల్లిదండ్రుల నుండి బిడ్డకు సంక్రమింప నక్కరలేదు. ఏదో స్వభావము తల్లి దండ్రి బిడ్డలకు సమానముగా నుండి బిడ్డలకుగూడ తల్లిదండ్రులకు గలిగిన వ్యాధియే కలుగుటకు హేతువు కావచ్చును.

కనుక నే స్వభావములు బిడ్డలకు తల్లిదండ్రుల నుండి సంక్రమించినవో గుర్తించి, ఆస్వభావములను మార్చినయెడల తల్లి దండ్రులకు పట్టిన దురవస్థ బిడ్డకుగూడ కలుగకుండపోవును. అందుకు తగిన అత్యంతశ్రద్ధతీసుకొని వైద్యుడాతని రక్షింపవలయును.

౪ రోగియొక్క రోగమును గురించి పూర్తిగా ప్రశ్నించి తెలిసికొనవలెను. అతనికిగలబాధలను గురించియు అతనికి స్వాభావికమగు విధముగా చెప్పనిచ్చి వినవలెను. ఆతడు ఏ చిహ్నములను చెప్పునో అవి పోవలయునని కోరుచుండును. ఆచిహ్నముల నన్నిటిని ఒక పుస్తకముమీాద వ్రాయించి యుంచవలెను. మన చికిత్సయందు ఆచిహ్నములన్నియు ఒకటొకటిగా అంతరించుట మనము గుర్తించి ఆనందించు చుండవలెను.

౫ తల, మెడ, వెన్నుపాము, రొమ్ము, కడుపు జననేంద్రియములు, కాళ్ళు, చేతులు మొదలగు వానియం దేమైనబాధలు గలవేమో ప్రశ్నించి తెలిసికొనవలెను. తలనొప్పి, దిమ్ము, వికారము, నోటిపూత, నోరుదుర్వాసనగానుండుట, చేదుగా నుండుట, కన్నులమంట, మెరుపులు, మసకలు, గుండెలోదడ, మంట, నొప్పి, అగ్నిమాంద్యము అరుచి, కడుపులోనొప్పి, శూల, మంట, దగ్గు, వగర్పు, ఆయాసము, నెత్తురుకక్కుట, ముక్కు వెంట నెత్తురుకారుట, మలబద్ధకము, అతిసారము, గ్రహణి, మొలలు, భగందరము, అతిమూత్రము, మధుమేహము, మూత్రము రానిబాధ, మూత్రము తో తెలుపుగాని సుద్దకట్టుగాని పడుట, తెల్లబట్ట అగుట, ఋతుధర్మము సకాలమునకు కాకుండుట, అతిగాగాని తక్కువగాగాని మైల వెడలుట, మూర్ఛ, అపస్మారము, ఉన్మాదము, పక్షవాతము, తిమ్మిరి, చర్మము పగులుట, కురుపులు, గ్రంధులు, వ్రణములు, నీరు కారుట, ఎండు, జ్వరము, చలిజ్వరము, కాళ్లు చేతులు చల్లగా నుండుట, తిమ్మిరిగా నుండుట; నాడుల యందు దౌర్బల్యము, మంటలు, కోపము, పిరికితనము మొదలగున వేమైనను గలవేమో ప్రశ్నించి తెలిసి కొనవలెను. ఇందులో కొన్ని రోగి చాల స్వల్పవిషయములుగా భావించి చెప్పుట మానవచ్చును. మన కవి యన్నియు అవసరమైనవే గనుక క్షుణ్ణముగా ప్రశ్నించి తెలిసికొనవలెను.

౬ ఈ క్రిందివిధముగా సంపూర్ణమగు పరీక్ష చేయవలెను.

(౧) రోగిని యెదురుగా నిలుచుండ బెట్టి దేహమునం దే వైపున నెక్కువగా వెడల్పుగానున్నదో చూడవలెను. ఆవైపుననే రోగపదార్థమెక్కువగా చేరియుండును గాన ఆవైపున నున్న అవయవము లన్నియు రోగగ్రస్తములై యుండునని గుర్తించుకొనవలెను. ప్రక్కల నుండియుగూడ చూడవలయు. తల దేహమును దాటి ముందునకు మొగ్గియున్న వెనుకవైపునను వెనుకకు మొగ్గియున్న ముందువైపునను రోగ పదార్థమున్నదనియు, ఆ వైపునగల అవయవములు రోగగ్రస్తములై యున్నవనియుగ్రహింపవలెను. ఇట్లే వెనుకవైపునను చూడవలెను. వెన్నుపామునకు ఏ వైపున నెక్కువ వెడలుపుగా నున్న ఆ వైపుననున్న అవయవములు రోగగ్రస్తములై యున్నవని గుర్తించవలెను. ఇట్లే తల యేవైపునకు వ్రాలినదో ఆవైపున కెదురు వైపునందలి అవయవములురోగగ్రస్తములై యున్నవని గుర్తించవలెను. నడకయొక్క తీరు, దేహమునందలి అవయవములయొక్క కదలికయొక్క తీరు(చలనక్షమత) గుర్తించవలెను.

(౨) రోగియొక్క ముఖమును, రంగును, కన్నుల నిశ్చలత, కాంతి, అరమోడ్పు, నిండుగా తెఱచియున్నవా, కాంతిహీనములా అనునవియును గమనింపవలెను.

(౩) ఇప్పటి రోగితూకము, ఇప్పటికి కొంతకాలమునకు, ముందుఉన్న తూకము, సామాన్య

ముగా అతి యెంత బరువుండెడివాడో అదియును కనుగొనవలెను.

(౪) రోగియొక్క నోటిలోని వేడి ధర్మామీటరుతో కొలువవలెను. ఇంతకుపూర్వము దేహముయొక్క వేడియందు గలిగినమార్పులను గుర్తింపవలెను. ఎంతెంత కాలమునకు వేడియందు మార్పులు గలుగుచున్నవో గుర్తింపవలెను.

(౫) నాడిని చూడవలెను. అది యెంత బలముగా కొట్టుకొనుచున్నదో, దేహమునందలి వాత, పిత్త, శ్లేష్మముల వేగ మెట్లున్నదో, నాడి నిమిషమున కెన్నిసార్లుకొట్టుకొనుచున్నదో చూడవలెను.

(౬) చర్మముయొక్క రంగు, తడి, మృదుత్వము, పగులుట, పళ్ళికలు, కురుపులు, పొక్కులు, గ్రంధులు, వ్రణములు మొదలగునవి గుర్తింపవలెను.

(౭) శ్వాస వదలునప్పుడు, పీల్చునపుడు ఊపిరితిత్తులయొక్క కదలికయందలి సౌలభ్యము, రెండు ఊపిరితిత్తులు సమముగా సంపూర్ణముగా గాలితో నిండుచున్నవా లేదా అనునదియును గుర్తింపవలెను.

(౮) శ్వాసాశయములయొక్క అగ్రము అనగా పై భాగమును మోగించి చూడవలెను. శ్వాసాశయముల అగ్రము లెంతవరకు వ్యాపించియున్నవో, గాలిపీల్చినప్పుడు అవి యెట్లున్నవో, వానియొక్క బలము, అవి యెన్ని సెకనుల కొకతూరి కదలుచున్నవో అదియును గమనించవలెను.

(౯) ఉదరమును తాకి చూడవలెను. ఆరోగ్యవంతమైన ఉదరమునందు మన కేమియు గాన్పింపదు. పలుచని వారియందు వెన్నుపూసలు మాత్రము చేతికి తగులును. అక్కడ గట్టి ఉండలు తగిలినయెడల మలము ఉండలుకట్టియున్నదనియు, తీవ్రమగు మలబద్ధకము గలదనియు గుర్తింపవలెను. ఇది రోగి చెప్పు చరిత్రకు సరిపోవును. ఇట్టి పరీక్షవలన తేలిన పర్యవసానము లిట్లుండును:—

తూకము : ఎక్కువగా నున్నయెడల నంజో, మేదమో యెక్కువగా నున్నది. తగ్గియున్నయెడల ఆహారము సరిగా వంటబట్టకుండుట, జ్వరము, దేహమునందు మాలిన్యములు చేరుట, క్షయ, నిద్రలేమి యున్నప్పుడు తూకము తగ్గియుండును.

జ్వరము : ఉన్నప్పుడెల్ల మలబద్ధకము, రక్తము చెడియుండుట, లోపలదాహము, నాడులయందు లోపములు కారణముగా నుండును. వేడి తగ్గిపోయినయెడల దేహమునందు శక్తి ఉడిగిపోయినదని శోష గలుగుచున్నదనియు, నాడీవ్యాధులు గలవనియు గుర్తింపవలెను. చలిగలిగిన, తరువాతజ్వరము గలుగును. నాడులయందలి రోగములవలనను చలి గలుగును. చెమట సాధారణముగా జ్వరమునకు తరువాత గలుగును. నాడీదౌర్బల్య మున్నప్పుడును గలుగును. ధాతుశక్తి తగ్గియున్నప్పుడును గలుగును.

నాడి : జ్వరము, హృదయకోశవ్యాధులు, రక్తాభిష్యందము, మరణమునకు ముందు, వ్యాయామమునకు తరువాతను నెక్కువగా కొట్టుకొనును. శక్తి తగ్గియున్నప్పుడును, రక్తము విషయుతమైనప్పుడును, మెదడునందు పీడన యున్నప్పుడును, కొన్ని నాడీవ్యాధులయందును, ఆకలిగొనియున్నప్పుడును, నిద్రాకాలమునను నాడియొక్క వేగము తగ్గియుండును. మానసికోద్రేకములందును, పై వ్యాధులన్నిటియందును నాడియొక్క గమనము క్రమము లేకయుండును.

చర్మము : శ్వాసాశయము, హృదయ కోశము రోగగ్రస్తమైయున్నప్పుడు కొంచెమునీలిరంగుగా నుండును. రక్తక్షయము, పాండువ,క్షయవ్యాధులయందు పాలిపోయియుండును. పైత్యకోశ వ్యాధులయందు పచ్చనిరంగు గలిగియుండును.

చర్మవ్యాధులు : చర్మముక్రిందచేరిన మాలిన్యములవలనను, రక్తము విషయుత మగుటవలనను, మందుల వాడుటవలనను గలుగును. జ్వరము, తీవ్రమగు అతిసారము మొదలగు వ్యాధులయందు చర్మము ఆర్చుకొనిపోయిపొడిగానుండును. జ్వరము, మంటలు, రక్తపుఒత్తిడి, రక్తమునందు విషములుచేరుట మొదలగు వానియందు చర్మము వేడియెక్కును చర్మము చల్లగా నున్నయెడల రక్తాభిసరణమునకు ఆటంకము గలిగినదనియు, రక్తాభిసరణము సరిగా నుండలేదనియు నర్థము. జ్వరాంతమునను, దౌర్బల్యము గలిగినప్పుడును, ఆమవాతమునందును, శోష గలిగినప్పుడును, రక్తచలనము గలిగించు నాడులయందలి గలుగు రోగములవలనను చర్మమునందు తడి యెక్కువగును.

హృదయమునుపరీక్షించుటకు స్టెతెస్కోప్ వాడెదము. హృదయకోశముయొక్క దిగువభాగము నందు దాని అగ్రమున్నది. అచ్చట పరీక్షించిన మిత్రాల్కవాటము (Mitral Valve) యొక్క ధ్వనులు వినిపించును. హృదయము ఆరోగ్యవంతముగా నున్నప్పుడు లాబ్—డబ్ అను ధ్వని వినబడుచుండును. రొమ్ముటెముక (Sternum) యొక్క దిగువచివరభాగమున బెల్ పెట్టి వినిన హృదయముయొక్క మూలము (Tricuspid) యొక్క ధ్వని వినిపించును. అందు మొదటదీర్ఘమైనట్టియు, గంభీరమైనట్టియు, నెమ్మదియైనట్టి ధ్వని వినబడి తరువాతహ్రస్వమైనట్టియు, క్షణికమైనట్టియు ధ్వని వినబడును. రెండుకవాటములయొక్క ధ్వనులును దగ్గరదగ్గరగనే వినిపించును. ఒకతూరి ధ్వని అయినతరువాత తిరిగి ధ్వని అగుటకు మధ్య కొంత విశ్రాంతి యుండవలెను. విశ్రాంతికాలముయొక్క పరిమితి తగ్గిన కొలది హృదయముయొక్క గమనము చెడియున్నదనిగాని, దౌర్బల్యము గలదనిగాని గుర్తింపవలెను. మిత్రాల్కవాటపు ధ్వని ఒకటిగానుండక రెండుగానున్నయెడల హృదయముయొక్క కండరములు దుర్బలములై యున్నట్లు గుర్తింపవలెను.

హృదయపరీక్ష చేయదలచినప్పుడు శ్వాసలు అధికమగునట్లు వ్యాయామము చేయింపవలెను. అప్పుడు శ్వాస పీల్చుట కష్టముగానుండకూడదు. ఆయాసము, నీరసము, శ్వాసావరోధము గలుగరాదు. నాడీక్రమము తప్పరాదు. నీరసముగా కొట్టుకొనరాదు. ఇందులో నేవియైనను గలుగు నెడల హృదయముయొక్క సామర్థ్యము తగ్గియున్నదని యెరుగవలెను.

ఉదరము: కడుపు ఉబ్బరము, ఉదరమునందును జననేంద్రియములందును బల్లయేర్పడినప్పుడును, గర్భిణిగానున్నప్పుడును, మలనిరోధమేర్పడి మలబద్ధక మేర్పడునప్పుడును, ప్రేగులయందు పుట్టినదుర్వాయువులు వెలువడుటకు ఆటంకము గలిగినప్పుడును మాత్రమే ఉదరము లావుగా నుండును. ఇది చేతితో తాకి ఒత్తి చూడవలెను.

౭ వెన్నుపామును జాగ్రత్తగా పరీక్షింపవలెను. కశేరుకా సమీకరణ చికిత్సఅనే భాగమును ముందు చదువగలరు.

౮ మూత్రమును పరీక్షించుము. మూత్రపరీక్షను గురించిన అధ్యాయము ముందు చదువగలరు. మిగతావివరములకు తొట్టివైద్యము 1వభాగము చదువుడు. సునిశితవైద్యము 1 వ భాగములోని

11 వ కిరణమును చదువుడు. ఇంకను నాచే రచియింపబడనున్న కపాలనిదానము, కనీనికానిదానముల చదువవలెను.

౯ ఇంతవరకు తెలిసికొనిన నిదానమును గట్టి చేసికొనుటకు ఈ క్రింది విధముగ ప్రశ్నించి తెలిసికొనవలెను.

ఆహారము : రోగి ఉదయము, మధ్యాహ్నము, సాయంకాలముల యందు ఏవియేవి యెంతెంత యెప్పుడెప్పుడు తినునో అడిగి తెలిసికొనవలెను. మాంసము, గ్రుడ్లు, రొట్టె, అన్నము, కూరలు, పండ్లు, వండనిపదార్థములు, చిరుతిండ్లు, మసాలా దినుసులు, తాంబూల ద్రవ్యములు, కాఫీ, టీ, కోకో, సోడా, లిమనేడ్, పాలు, నెయ్యి, పెరుగు, మజ్జిగ, జున్ను, నీళ్లు, పంచదార, ఉప్పు, కారము మొదలగునవి యేవి తినునో అదియును కనుగొనవలెను. ఆకలి యెట్లున్నదో, తినునప్పుడు బాగుగా నమలునో లేదో, అన్నము హితవుగా నుండునో లేదో తృప్తి యెట్లుండునో అడిగి తెలిసికొనవలెను.

అలవాటులు : మలబద్ధకమున్నదా? మలము పలుచగా నగునా? ఎక్కువతూరులు అగునా? ఆహారము జీర్ణము కాకుండనే వెడలిపోవునా? మూత్రము ఎన్నిసారు లెంతెంత అగును? దాసిరంగేమి? బాధ గలదా? దినమున కెన్ని సారులు స్నానముచేయును? వేడినీళ్లా? చన్నీళ్లా? ఎప్పుడు, ఎట్టిరకము, ఎంతవ్యాయామము చేయును? ఇతరపను లేవి చేయును? ఏవ్యావృత్తులు గలవు? విశ్రాంతి ఆటపాటలు మైథునక్రియయొక్క న్యూనాధిక్యతలను, పొగచుట్ట, బీడీ, సిగరెట్టు, మొదలగు దురభ్యాసములు ఏమైననుగలవా? మిఠాయిల అలవాటు గలదా కనుగొనవలెను.

వ్యావృత్తులు : నడక, కూర్చుండుటలయొక్క తీరు; అలసట కలుగు స్వభావము; పరిసరములు ఆరోగ్యవంతముగా నున్నవా? శుచి, మొదలగునవియును; గాలి, వెలుగు ధారాళముగా తగులునా? విషపువస్తువులు అలవాటుగలదా? మంకలుగా తినినాడా? స్నేహితు లెవరు మొదలగు వివరములను తెలిసికొనవలెను.

వస్త్రధారణము: ఎన్నివస్త్రములు ధరించును? బిగించి కట్టుకొనునా? వదులుగనా? నాయుగట్టుట కలదా? బూట్సుతొడుగునా? వదులైన దుస్తులు ధరించునా?

గృహము: ఇంటిలోనివారు, చుట్టపక్కలు, గాలి వెలుగు లింటిలోనికి వచ్చురీతి, చల్లగా నున్నదా? వేడిగా నున్నదా? ఉక్కపోయునా? మొదలగునవి కనుగొనవలెను.

మనస్సు: ఎట్టి స్వభావము? కోపాదులు గలవా? ఉద్రేకమైనమనస్సా? విసుగుదలగలదా? ఆకస్మికముగా ఆపదలు కలిగినవా? ప్రబలవిచారహేతువులు ఆకస్మికముగా గలిగినవా! సంతృప్తి గలదా? ఇప్పటి రోగమునకు హేతువేమని అతని ఉద్దేశము ?

ప్రాణచికిత్సలు : పడుట, దెబ్బలుతగులుట, నలుగుట, చిదుగుట, జ్వరము, శస్త్రము, ఎలక్ట్రిక్ షాక్ మొదలగునవి గలిగినవా? వానికి సంబంధించిన యితరవివరములు తెలిసికొనవలెను.

అంటువ్యాధులు: సూక్ష్మజీవులు, రాసాయనిక ద్రవ్యములు, కూరగాయలు, దుర్వాయువులు, మందులు వాసచే గలిగిన వ్యాధులు ఏవియైన గలవేమో కనుగొనవలెను.

శ్రద్ధగల విద్యార్థులకు సూచనలు.

ఈ పాఠమును జాగ్రత్తగా చదువవలెను. ఇందులో చాలా శ్రద్ధగాచదివినదే చదివి గ్రహించ

వలసిన విషయములు గలవు. బాగుపడదలచిన విద్యార్థి దీనిని చాల శ్రద్ధతోను, ఓపికతోను అధ్యయనము చేయవలెను.

సాధ్యమైనయెడల కొంతమందినిపిలుచుకొనివచ్చి మీరు నేర్చుకొనినది తప్పొఒప్పొ సరిచూచు కొనవలెను. స్పర్శ, ప్రయోగించిచూచుట, వినుట, చూచుట అనునవి చూచుచుండిననేగాని అల వాటు కానేరవు. దీని నింకొక విధముగా నేర్చుకొనుట సాధ్యముగాదు. స్టెతెస్కోప్ మీ స్నేహితుల గుండెమీదపెట్టి వినవలెను. మీకు కావలసిన మేము స్టెతెస్కోప్ తెప్పించి యిచ్చె దము.

కనుపడినవారిముఖముల నెల్ల చూచి పరీక్షించు చుండుడు. ఇట్లు చూచుచుండిన క్రమముగా మీకు కాసామర్థ్యము గలుగును.

ప్రశ్నలు

౧ నిదానమననేమి? అందలివివిధపద్ధతుల పేర్కొనుము.

౨ ప్రయోగించిచూచుట అననేమి? అందువలన మనము దేహస్థితి నెట్లు తెలిసికొనగలము?

౩ సాధారణముగా స్టెతెస్కోప్‌ను ఎక్కువగా దేనికి ఉపయోగింతురు?

౪ రోగియొక్క కుటుంబచరిత్ర రోగనిదానము నకు ఎట్లు సహాయకారియగును? రోగములు పితరులనుండి బిడ్డలకు సంక్రమించునా?

౫ రోగనిదానమును చేయుట కెట్లు ప్రారంభించి సాగింతువు?

౬ స్వాభావికదశలో హృదయముయొక్కధ్వని యెట్లుండును? హృదయధ్వను లెట్లుండిన హృద యము రోగగ్రస్తమైనదందుము?

౭ ఉదరమును ఒత్తి, చూచినప్పుడు చేతికి గట్టిగా తగిలిన దాని నేమిగా భావించవలెను?

౮ క్షుణ్ణముగా ప్రశ్నించియు, పరీక్షించియు చూచినప్పుడు మనకు గలుగు లాభము లేమి?

౯ రోగి నేవిషయములనుగురించి ప్రశ్నించిన రోగనిదానము చేయవీలగును?

౧౦ చర్మము చల్లగా నున్న నేమి గుర్తింప వలెను? చర్మముపై తడి యెప్పు డెక్కువగా నుండును?

షరా:— కాగితమునకు ఒకవైపుననే వ్రాయవలెను. పాఠ సంఖ్య, ప్రశ్నసంఖ్య వేయవలెను. ప్రతికాగితము మీదను వరుససంఖ్య యుండవలెను. అన్నికాగితము లను కలపి గుండుసూదితో కుట్టవలెను. లేదా దారము కట్టవలెను.



ప్రకృతి గృహవైద్యము

ఉపపాఠము

రోగచిహ్నములు

ఈ పాఠమునందు రోగచిహ్నములనుగురించి తెలిపెదను. ఏ ప్రత్యేకవ్యాధి లేక వ్యాధులచే ఒకానొక రోగి బాధపడుచున్నాడో చిహ్నముల వలన మనకు బాగుగ దెలియును. దేహమునందలి ప్రాణావయవములగు హృదయము, ఊపిరితిత్తులు, జీర్ణావయవములు, మూత్రపిండములు, జననేంద్రియములు వీనియందలి నడకయందు లోపములు గలిగినప్పుడును; వానియొక్క స్థితియందు లోపములు గలిగినప్పుడును; రాసాయనికముగా జరుగవలసిన క్రియలయందు క్రమము చెడియున్నప్పుడును; రోగము గలుగును. ఆరోగ్యము గలదనుటను కొన్ని వెలుపలి చిహ్నములచే గుర్తింప వీలు గలిగియుండును. తత్త్వమునందు గలుగు కొన్ని తరుణవ్యాధులయందు గలుగు చిహ్నములు ఈ క్రింద చేర్చబడుచున్నవి:—

జ్వరము: దేహమునందు స్వాభావికముగా నుండవలసిన దానికన్న నెక్కువ వేడి యున్నప్పుడు దానిని జ్వర మందుము. జ్వరము రోగము కాదు. రోగపదార్థము దేహమునం దున్నదని తెలుపునట్టి ఒకానొక చిహ్నము. నోటిలో జ్వరపుపుల్ల (Thermometre) పెట్టికొలిచినప్పుడు 98.6 డిగ్రీల వేడి యుండును. అది దేహమునందు సహజముగా నుండవలసిన వేడి. అంతకు మిగిలియున్నప్పుడు, దేహమునందు వేడిని గలిగించుయంత్రము చెడినదని యర్థము. ప్రకృతిచికిత్సకునివద్ద నిట్టిపని ముట్టు ఒకటి యుండవలెను. దీని వెలయును సరసముగనే యుండును. తరుణవ్యాధులయందు జ్వరము చలితో ఆరంభము కావచ్చును. రోగికి నణకు (కుదుపు) గలుగును. చర్మము చల్లగా నుండును. దేహములోపల మూత్రము మంటలు పుట్టును. జ్వరముయొక్క మధ్యకాలమునందును చలి గలుగవచ్చును.

ఇన్ ఫ్లూయెంజా (Influenza): దేహతత్త్వమునందు గలిగిన ఒకానొక అక్రమపరిస్థితిలో నీ వ్యాధి గలుగును. ఈ వ్యాధిగలవానికి దేహమునందు వివిధావయవములలో మంటలు పుట్టును. శ్వాసకోశములందును, జీర్ణాశయమునందును, ప్రేగులయందును, నాడీమండలమునందును నిట్టి అక్రమస్థితి యేర్పడును. ఇందు తీవ్రమగు నలుపు చెప్పి యుండును. దేహమునందలి యెముకలన్నిటియందును నొప్పు లుండును. రక్తమునందలి తెల్లకణముల సంఖ్య తగ్గియుండును. జ్వర ముండును. రోగి చాల బలహీనముగా నుండును.

విషమజ్వరము (Typhoid fever): చిన్న ప్రేగులయందలి శోషరసగ్రంథులయందు పుండ్లు ఏర్పడును. ప్లీహము పెద్ద దగును. తలనొప్పితోను మలబద్ధకముతోను అది యారంభమగును. అతిసారముతోనైనను ఆరంభము కావచ్చును. ఒక దినమునకన్న రెండవ దినమున, రెండవ దినమునకన్న మూడవ దినమున సాయంకాలములయందు జ్వరము హెచ్చుచుండును. ప్రాతఃకాలములయందు జ్వరము తగ్గుచుండును. ఉద

రము పచ్చిపుండువలె నుండి ఒత్తిన బాధగా నుండును. ఉదరముపై నెర్రని పొక్కులు పుట్టును. తరుచుగా విరేచనము లగుచుండును. ఒకవారము జరుగునప్పటికి ప్లీహము పెద్ద దగును. చికాకు ఆరంభమగును. చికిత్స జాగ్రత్తగా చేయక అనకతవకలు చేసినయెడల రోగము విషమించును. ప్రలాపమును, సంధియును గలుగును. ధాతువు శోషించి, దోసించును. నడి యెక్కువగును. కన్నులు తెరచి చూచునుగాని యెవరిని రోగి గుర్తుపట్టలేడు. ప్రేగులయందలి పుండ్లు పెద్దవై ప్రేగులయొక్క ఆవరణపు గోడయందు రంధ్రము లగును. ఆ యాఘాతమువలనను, రక్తాతిసారమువలనను మరణము గలుగును.

రక్తవిషీకరణము (Septecemia): ఒకానొక ప్రదేశమునందు కుళ్ళు పుట్టి మంటలతో గూడియుండుట. జ్వరము, చెమటలు, నీరసము నిందుండును.

వ్రణము (Pyemia): చలి చెమటలతో గూడిన వరుస జ్వరము లుండును. రోగి చిక్కి, నీరసపడి యుండును. వ్రణము లెందు నివి గలుగునని గుర్తించి వ్రణమును కనిపెట్టి చికిత్స చేయవలెను.

హరిద్రజ్వరము (Yellow fever): ఉష్ణమండలములందున్న ఆరోగ్యనియమములను, శౌచమును నెరుగనివారికి మాత్రమిది గలుగును. జ్వరలక్షణము లన్నిటితోను కలిసి అకస్మాత్తుగా ప్రత్యక్షమగును. ఇందు రోగికి అమితమగు నీరసముండును. రోగియొక్క దేహమంతయు ఒక విలక్షణమగు పసుపుపచ్చని రంగుగల దగును. నాడి నీరసముగ నుండును. అమితమగు వాంతు లుండును.

చలిజ్వరము (Malaria): చలి, కుదుపు, చెమటలు, జ్వరము నిందలి లక్షణములు. ప్రతి 48 గంటలకుగాని 72 గంటలకుగాని 96 గంటలకుగాని ఒకతూరి యిట్టి జ్వరము గలుగును. వీనికి ద్వితీయక, తృతీయక, చాతుర్థిక జ్వరములని పేరు. ఒకేతూరి విపరీతముగు జ్వరము గలిగి చలి, కుదుపు (వణకు) గలుగును. ఈ చలి 10 నిమిషములు మొదలు 2 గంటలవరకు నుండును. జ్వరముయొక్క వేడి 104 మొదలు 106 డిగ్రీలవరకు నుండును. తరువాత జ్వరము కందిపోవును. దేహమంతయు నెర్రబడును. మంటలును, తాపమును, దాహమును నుండును. తలనొప్పి యుండును. నాడి అమితమగు వడితో కొట్టుకొనుచుండును. ఈ దశ 1½ గంటలు మొదలు 5 గంటలవరకును పట్టును. అటుతరువాత దేహమంతయు అమితమగు చెమట గలిగి జ్వరలక్షణము లన్నియు ఆగిపోవును. తిరిగి రోగికి నీరసముతప్ప నెట్టిబాధయు నుండదు. చర్మము రంగు చెడును. ప్లీహము లావగును. రోగికి బలహీనత గలుగును.

మాంససంతానిక (Measles): చిన్నపిల్లల కిది గలుగును. జ్వరము క్రమముగా వృద్ధిబొందును. చలియు, జ్వరమును నిందలిలక్షణములు. నాలుగవనాడున దేహముమీద నలుపుతోగూడిన యెరుపురంగు గలమెత్తని పూత గలుగును. వాని యాకృతి చంద్రఖండములవలె ◡ నుండును. తరువాత 2, 3 దినములలో జ్వరమారిపోవును. తరువాత పొక్కులన్నియు ఊడి పొట్టు రాలిపోవును. ఈ పూత పూయుటకు ముందు నోటిలో దంతములకు సమరుగా దవుడలోపల నెర్రగాకంది దానిపైన నీలిరంగుగల పొక్కులు పుట్టును.

జర్మన్ మాంససంతానిక (Measles): దీనినే సీమపొంగు లందురు. ఇదియును మాంససంతానికవలెనే లక్షణములుగలిగి యుండును. పొంగు ఇంకను నెఱ్ఱగా నుండును. జ్వరమువచ్చిన రోజుననే పొంగు కాన్పించును.

ఆటలమ్మ (Chickenpox): ఇదియును శిశువ్యాధుల లోనిదే. కొద్దిజ్వరముతో ఆరంభమగును. నెమ్మదిగా వృద్ధిబొందును. ఆటలమ్మ పొక్కులు మొదటిదినముననే గాన్పించి వృద్ధిబొందును. 2, 3 దినములలో జ్వర మాగిపోవును. పూతయును జారిపోవును.

రక్తజ్వరము (Scarlatina): ఇదియును శిశువ్యాధియే. జ్వరము అకస్మాత్తుగా వచ్చును. చిన్నబిడ్డగుణముండవచ్చును. నడుమునొప్పులును వాంతులు నుండును. జ్వరము 104 డిగ్రీలవరకు వృద్ధియగును. నాడి వడిగ కొట్టుకొనును. మొదటి దినమే పూతకాన్పించి క్రమముగా వృద్ధిబొందును. చర్మము ఎఱ్ఱబడును. ఎఱ్ఱని యిసుకరేణువులవలె పూతకాన్పించును. స్వరపేటికయందు దాహముండును. ఉపజిహ్వాయు నుండును. నాలుక బిరుసుగా నుండును. జ్వరముతగ్గి, పూతజారుటకు 3,4 దినములు పట్టును. చర్మముతోడుపు ఊడిపోవును.

మశూచికము (Smallpox): ఇది తరుచుగా శిశువులకును, అరుదుగా నితరులకును గలుగును. ప్రతిదేశమునందును మశూచికము కలిగిన ఆవుదూడ మశూచికపు పొక్కులలోని రసిని ప్రజలరక్తములోని ఎక్కించి టీకాలు వేయుచున్నారు. ఇందును విలక్షణమగు జ్వరముండును. దేహమంతయు పొక్కులుపుట్టి, చీము పోసి, యెండి, పొక్కులు రాలిపోవును. నడుము నొప్పియు, వాంతులును, తలనొప్పితోగూడిన జ్వరము అకస్మాత్తుగా ప్రారంభించును. పూత కనబడువరకును హెచ్చుజ్వర ముండును. పూత కనబడినతరువాత జ్వరమును, దానితోగూడిన యితరలక్షణములును తగ్గిపోవును. గట్టిపొక్కులు నాలుగవనాడు కాన్పించును. 6 వ నాడు మెత్తపడి మధ్యభాగము దిగబడును. 8 వ నాటికి చీములు పోసికొనును. తరువాత జ్వరమును దానితోనుండిన యితరలక్షణములును తిరిగి ప్రత్యక్షమగును. 10 వ నాటికి పూత పక్కులు గట్టును. జ్వరమును తగ్గిపోవును. మంటలును తగ్గును. చర్మమీపూతలో చెడిపోయిన యెడల చర్మము సంపు గుంట, లేర్పడును.

నిర్బంధమగు టీకాలువేయుటను అన్నిదేశముల వారును నిరసించుచున్నారు. చికాగోనగరమున నిర్బంధమగు టీకాలువేయుటను తీసివేసినారు. టీకాలువేయుట క్రిమినల్ నేరమని జార్జి బెర్నార్డ్ షాగారు 1926 సంవత్సరము సెప్టెంబరు ఫిజికల్ కల్చర్ పత్రికలో నిరూపించియున్నారు. టీకాలు వేసినవారిని శిక్షించుట అవసరమని యాతడు చెప్పినాడు. తనకు మశూచికము కలిగెననియు టీకాలు వేయించుకొనకపోయినను తాను మశూచికమును కుదుర్చుకొంటిననియు నాతడు వ్రాసెను. "సూర్యకాంతి, యుక్తమగు ఆహారవిహారములు, శౌచము, ఆరోగ్యనియమములు, టీకాలు వేయకుండుట — వీనివలననే మశూచికము రాకుండ ఆగిపోవునని యాతడు వ్రాసినాడు.

ముఖోపద్రవము (Erysipelas): చర్మముమీద మంటలు గలిగి త్వరగా వృద్ధిబొందును. జ్వరము, మంటలు అకస్మాత్తుగా గలుగును. మొదటి దినమున నెఱ్ఱని మచ్చలు, పొడిగను, మంటలతో గూడియు పుట్టును. అంచులు కొంచెము పైకి ఉబ్బియుండును. మంటలతో గూడిన యా

మచ్చలు మధ్యభాగమున నయమై పక్కలకు వ్యాపించును. ఈ మచ్చలు సాధారణముగా ముఖముమీాదనే పుట్టును.

మేదోమజ్జాగతజ్వరము (Cerebrospinal-fever): మెదడునందును, వెన్నుపామునందును నుండు మూలుగునందలి దోషములచే నీజ్వరము గలుగును. చలి, జ్వరము, వాంతులు, వెన్నుపాములో నొప్పితో గూడిన యీ వ్యాధి ఒకస్మాత్తుగా నారంభించును. వెన్నుపామునకు సంబంధించిన కండరములందు ఈడ్పు (Contraction) గలిగి తల, మెడలు, వెన్నుపాము బిగదీయును. తల వెనుకకు నీడ్చుకొనిపోవును. ప్రలాపమును, సంధియును ఉండి తరువాత మగత (Coma), మూర్ఛ గలుగును. కపాలనాడులయందును, మజ్జానాడులయందును, ఉద్రేకము పుట్టును. తొడయును, దేహమును సమకోణముగా L నేర్పడును. మిగిత కాలు చాచుటకు వీలుండదు. ఇట్టి వ్యాధి నయమైన తరువాత గుడ్డితనమో, చెవుడో, మానసిక దౌర్బల్యమో, పక్షవాతమో నిలిచిపోవును.

చెవివాపు (Mumps): ఇది శిశువులకు కలుగు వ్యాధి. చెవిక్రింద నుండు గ్రంథులు వాచును. అందు తాపము బుట్టును. రెండుచెవులకు నెదురను, దిగువను వాపును, నెమ్మది నెమ్మదిగా వృద్ధిపొందు కొద్ది జ్వరమును కల్గును. ఆహారము నమలుటకును, మ్రింగుటకును కష్టముగా నుండును.

తరుణమగు కుతికవాపు:— ఇందు కంఠములోపల నుండు కుతుకలు (Tonsils) వాచి మంటలు పుట్టును. గొంతు వేడిగను పొడిగను నుండి మాలిన్యముతో కూడియుండును. కుతుకలు వాచి యెఱ్ఱపడియుండును. వానిపై పచ్చని మచ్చలుండును. కుతుకలయందును, చుట్టుప్రక్కలను చీము కలుగును. ఆహారము నమలుటకు వీలుండదు.

సర్పి (Diphtheria): కుతుకలు, సప్తపథ, స్వరపేటికలయందలి తాంతవ పదార్థ (Fibrous) ములందు మంటలు పుట్టును. కంఠము బిగుసుకొనిపోవును. కొద్దిజ్వర ముండును. సప్తపథ, స్వరపేటిక, కుతుకలు, అంగిలి వాచి యెఱ్ఱబడును. రోగగ్రస్తమైన భాగములమీాద ఒక తెల్లని పొర ఆరంభమై క్రమక్రమముగా చుట్టుప్రక్కల నాక్రమించుకొనును. ఆపొర మిక్కిలి కష్టముమీాద ఊడిపోయి నెత్తురుకారునట్టియెఱ్ఱని పొర యుండును. తిరిగి తెల్లనిపొర యారంభించును. ఆహారము నమలుటకును మ్రింగుటకును మిక్కిలి కష్టముగా నుండును. స్వరపేటికయు, సప్తపథయు నిండి చెడినయెడల శ్వాసకు ఆటంకము కలుగును. ఇందలి మాలిన్యములు ఎక్కువగా నున్నయెడల రోగిశక్తులు క్రుంగిపోయి మూర్ఛ (మగత) కలుగును.

కోరింత దగ్గు (Whooping cough): శిశువుల కిది గల్గును. శ్వాసాశయములందలి ఆమత్వచమున విదాహము కల్గును. ఈ వ్యాధికి రెండు దశలు. అందు మొదటి దశయందు చలియు సప్తపథయందును, స్వరపేటికయందును మంటలును, తేలికయగు దగ్గును నుండును. ఒకటి రెండు వారముల తరువాత దగ్గు తెరలు తెరలుగా వచ్చును. చాలసేపు దగ్గు కలిగి ఒక దీర్ఘమగు ఉచ్ఛ్వాసము కల్గును. అప్పుడు ధ్వని కూడ కలుగును. దగ్గునపుడు ముఖము ఎఱ్ఱపడును. కన్నులు వాచి గుడ్లు వెళ్లుకొనివచ్చును. తరువాత వాంతి కలుగును.

ఆమవాతజ్వరము— ఇందు అన్నిసంధుల యందు మంటలును పోట్లును ఉండును. వ్యాధి అకస్మాత్తుగా ప్రారంభించును. అప్పుడు ఒకసంధిలోగాని, ఒకకీలులోగాని, కీళ్లన్నిటియందుగాని నొప్పులు పుట్టును. కీళ్లన్నియు నెఱ్ఱపడి వేడిగానుండును; వాచును. నొప్పులవలన పచ్చిపుండువలెనుండును. ఒక్కకీలునందు బాధతగ్గినయెడల మఱొకకీలునందు హెచ్చును. మూత్రము రానేరాదు. వచ్చినయెడల మిక్కిలి ఉష్ణ (పుల్లని) స్వభావము కలిగి చిక్కగా నుండును. రోగికి నీరసముండును. ఎక్కువగా చెమట పోయును.

అంకిలికలుసుకొనిపోవుట: దీనికి తరువాత ఒక పుండు పుట్టును లేదా ఒక రంధ్రమేర్పడును. రోగము అకస్మాత్తుగా ఆరంభమగును. మెడ, దవుడ, ముఖము బిగుసుకొనిపోవును. కండరములన్నిటియందును ఈడ్పు కలుగును. ఆయీాడ్పు కబంధమునందలి కండరములయందును, కాలుచేతులయందలి కండరములయందును వ్యాపించి బిగుసుకొనిపోవును. భరింపరాని బాధయుండును. పండ్లు కరుచుకొనిపోవును. జ్వర ముండును. నాడి వడిగా కొట్టుకొనును. శ్వాస వడియగును. మరణాంతమువరకును మంచి తెలివి యుండును. కొలదిదినములలోనే మరణము కల్గును.

తరుణవ్యాధులకు సామాన్యమగు స్వాభావికచికిత్స

మందువైద్యులు రోగచిహ్నములను మాత్రమే దృష్టియందుంచుకొని మాత్రలను, చూర్ణములను, కషాయములను నిత్తురు. ప్రకృతిచికిత్సకుడు చిహ్నములకు గాక రోగమూలకారణమగు అన్యపదార్థములను వెలువరించుటకు దేహమునందలి ధాతుశక్తిని వృద్ధిచేయుటకును ప్రయత్నించవలెను. దేశమునందు వైద్యశాసన మున్నయెడల వైద్యశాసనమువలని శిక్షను తగ్గించుకొనుటకు మాత్రము విశాలహృదయముగల ఒక మందువైద్యుని తోడుచేసుకొనవలెను. అనేకులు ప్రకృతిచికిత్సకు లిట్లే వ్యవహరించుచుందురు. లైసెన్సుండుటవలన మందువైద్యుల చేతిలో నెందరు చనిపోయినను అతని నేశాసనమును బాధింపదు. ప్రకృతి చికిత్సకునిచేతిలో నొకడు మరణించినను వానిని కోర్టున కీడ్తురు. ఇది వైద్యశాసనమున్న దేశములలోని సంగతి. అక్కడ ప్రకృతిచికిత్సయే చేసినను లైసెన్సుగల మందువైద్యునిద్వారా జరుగవలెను.

ఒకనికి వ్యాధి కలిగినతోడనే గాలియు, వెలుతురును బాగుగా వచ్చునట్టి గదిలో రోగిని పరుండబెట్టవలెను. అవసరమైనప్పుడు మాత్రమే వానిని కదలించవలెను. రోగికి తెలివియున్నంతవరకు వానిరోగముయొక్క తీవ్రతను గురించికాని, అపాయస్థితినిగురించికాని విచారించుటకు నావకాశమును కలిగింపరాదు. అతనికిఉత్సాహముకలిగించుచుండవలెను. రోగ నివారణము తప్పక కలుగుననియు, ఇట్లే అనేకరోగములు నివారింపబడెననియు వానికి నచ్చచెప్పుచుండవలెను.

జ్వరమును, అజీర్ణమును ఉన్నప్పుడు రోగిని తగినంతకాల ముపవాసముంచవలెను. ఆ యుపవాస కాలమున వానికి చల్లని నిర్మలమైన నీటి నిచ్చుచుండవలెను. అప్పుడప్పుడు కొంచెము నారింజ రసము నీయవచ్చును. జ్వరమును, అజీర్ణమును సాధారణముగా నయమగును. ప్రతిఉదయము సాయంత్రమున నులివెచ్చని నీటితో ఎనిమా చేసి వేడినీటితో దేహమంతయు బాగుగాకడుగ

వలెను. వెన్నుపాము, మెడలు, మృదువుగా మర్దన చేసి వేడినీటికాపడము పెట్టవలెను.

ఎనిమాచేయుటను గురించియు, మలశుద్ధమును వెలువరించుటను గురించియు, దానివలన రక్తము నందు శుద్ధి కలుగుటను గురించియు ముందు ప్రకరణములలో వివరింపబడును ఎనిమాచేయుట వలన దేహమునందలిమాలిన్యములు వదలిపోయి నాడులయందు బలమేర్పడి ధాతువులు బలపడి రోగనిరోధకశక్తి వృద్ధిపొందు నని జ్ఞాపక ముంచుకొనవలయును.

ఏచికిత్సయైనను నెక్కువగా చేయరాదు. రోగి యొక్కశక్తి ననుసరించియు, రోగముయొక్క తీవ్రతనుబట్టియు నేవేని ఒకటి, రెండు ప్రక్రియల నేరుకొని చికిత్సచేయవలెను. చికిత్సలతో రోగిని విసిగింపరాదు. చికిత్సాప్రక్రియలలో ఉష్ణోదకశీతలోదకస్నానములు, ఉష్ణోదకప్రక్షాళనములు, స్వేదశీతబంధములు, ఆవిరి, సూర్యకాంతి, వెలుతురు, కూనేస్నానములు, సూర్యకిరణచికిత్స, బలమునిచ్చు వ్యాయామములు, మర్దన, వెన్నుపాము సరిచేయుట, ఎనిమా, మలముశోధనచేయు ఆహారము, నీరుత్రాగుట, ఫలరసములు త్రాగుట, రోగనివారకమగు చలనములు, మానసిక చికిత్స మొదలగునవి వాడవచ్చును.

కాలికవ్యాధుల చిహ్నములు

దేహతత్వమునందు సామాన్యముగాగలుగుకాలికవ్యాధుల చిహ్నముల కొన్నింటి నిచట వివరించుచున్నాము:

ఆమ్లమూత్రము : కండరములయందును, సంధుల యందును నొప్పు లుండును. తలనొప్పి, నాడులయందు మంట, చర్మవ్యాధులు నుండును. అగ్నిమాంద్యము, రక్తపుపోటు (Blood pressure) నుండును. మూత్రము తక్కువగాగాని, నల్లగాగాని యగును. ఎక్కువైన మూత్రికామ్లముతో కలిసి ఆమ్లస్వభావముగల మూత్రము చాలకొద్దిగా నగుచుండును. ఇదిక్రమముగా ఆమవాతముగాగాని, మేహవాతముగాగాని మారును. అందు మాంసకృత్తులు తిన్నగా జీర్ణముగాక దేహమునందు నిలిచిపోయి రోగమును కలిగించును. దేహమునందు ప్యూరిన్ అను పేరుగల మూత్రలవణములు ఎక్కువగ నుండును.

అతిమూత్రము : తక్కువ బరువుగల (Specific gravity) మూత్ర మెక్కువ పరిమితితో నగును. దాహ మెక్కువగా నుండును. చర్మ మాప్పుకొనిపోయియుండును. ఇంక నితరలక్షణము లేవియు నుండవు.

మధుమూత్రము : ఈ వ్యాధికి రక్తము నందు చక్కెర ఎక్కువగా చేరియుండును. మూత్రమునందును చక్కెర యెక్కువగానే చేరియుండును. మితముతప్పిన (దయ్యపుఆకలి) ఆకలియు దాహమును నుండును. దేహమునందు బలము, తూకము తగ్గిపోవుచుండును.

ఆమ్లపిత్తము : కర్బనహైడ్రజములు మిక్కిలి తక్కువగను, మాంసకృత్తులు క్రొవ్వుపదార్థములు మిక్కిలి యెక్కువగనునుండు పదార్థములు తినుటవలన నీవ్యాధి కలుగును. శ్వాస కఠినముగా వచ్చుట, తలనొప్పి, ప్రలాపము, జ్వరము నాడి వడిగా కొట్టుకొనుట, గాలి వదలునప్పుడు

తియ్యని వాసన కలిగియుండుట, మగతగా నుండుట, మూర్ఛ యీరోగలక్షణములు.

మూత్రరక్తము: మూత్రపిండములు తిన్నగా పనిచేయక దేహమునందు మాలిన్యములు నిలిచిపోయినపుడు ఈవ్యాధి కలుగును. మూత్రపిండములందు దాహ ముండును. మూత్రమునందు మూత్రలవణములుతగ్గి శ్వేతధాతువు(albumen) ఎక్కువగును. బద్ధకమును కసనమగు శ్వాసయు నుండి చర్మము రంగుమారియుండును. తలనొప్పి, తలదిమ్ము, అతినాగము, వాంతులు నుండును. ముక్కువెంట వదలుగాలిసైతము మూత్రపువాసననే కలిగియుండును. అనగా దేహ మంతయు మూత్రముతో నిండియున్నదని యర్థము.

మేదోవృద్ధి: అమితమగు క్రొవ్వు దేహమంతయు నిండియుండి ఆహారముచేతగాని వ్యాయామముచేతగాని వెలువరించ శక్యముగాక యుండును.

స్కర్వి: ఆహారపదార్థములందు లోహలవణములును, విటమినులును అనగా జీవసత్త్వలును లోపించియున్నపుడు ఈవ్యాధి కలుగును. రోగికి రక్తక్షయమును, బలక్షయమును నుండును. (దంతపు) చిగుళ్ళు ఉబ్బి యుండును. ఆమత్వచమునందును, రసిపోరనుండియు రక్తము స్రవించును. కూరలు, పండ్లు తినుటవలన నీవ్యాధి తగ్గును. వీనినితినని లోపమువలన నీవ్యాధి కల్గినదని గుర్తింపవలెను.

మలవిషీకరణము: ప్రేగులయందుండి మలము వెడలిపోక దేహమునందలి ధాతువులలో చేరి వానిని విషయుత మొనర్చును. తలనొప్పి, తలదిమ్ము, బద్ధకము, నీరసము, నిద్రలేమి, అగ్నిమాంద్యము, గజ్జి, చిడుము, నోటిపూత, నష్ట పథయందు దాహము, దుర్గంధముతో కూడిన మలము మొదలగునవి దీనిలక్షణములు. మలబద్ధకముపోయిన నీలక్షణము లన్నియు తగ్గిపోవును.

కర్బనహైడ్రజవిషము: ఆహారమునందు కర్బనహైడ్రజము లెక్కువగా నున్నపుడు ఈవ్యాధి కలుగును. అమ్లమూత్రమునందు వలెనే యిందును నితరలక్షణము లుండును. కాని యిందు మూత్రమునందు మూత్రికామ్లమునకు బదులు శిలామేహ ముండును.

ఆమ్లాహారజవిషము: ఆమ్లములను కలిగించునట్టి పాలు, పప్పు, పిండి మొదలగు పదార్థములను నెక్కువగా తినుటవలన నీవ్యాధి కలుగును. ఫల్లనిఫలరసము లీజాబితాలో జేరవు. అవి దేహమునందలి ఆమ్లముల తగ్గించుటకే సహాయపడును. ఆహారమును గూర్చిన పాఠమునందీవిషయము విపులముగా చర్చింపబడును. ఈ వ్యాధియొక్కలక్షణములు: నరములు దుర్బలముగా నుండుట, నిస్సత్తువ, నిద్రలేమి, తలనొప్పి నాడులయందును మంట, కండరములయందును కీళ్లయందును నొప్పులు, అగ్నిమాంద్యము, అపానవాతము, గజ్జి, చిడుము, పులుపు, మూత్రమునందు పులుపు ఎక్కువగా నుండుట. ఆహారమునందు మార్పుకలిగించినంతనే పైచిహ్నములన్నియు తగ్గిపోవును.

క్షయ: జ్వరము సాయంతనములయందు వృద్ధిపొంది ఉదయములయందు తగ్గుచుండును. రాత్రులయందు చెమట పోయును. దేహమంతయు పచ్చనిరంగుగా నుండును. బలహీనత, రక్తక్షయము, మాంసము అర్చుకొనిపోవుట, అగ్నిమాంద్యము నుండును. మలమూత్రములందును, కఫమునందును, క్షయసూక్ష్మజీవులను బట్టి యీ వ్యాధిని తెలుసుకొందురు. రోగముయొక్క ప్రా

రంభదశయందు పలుచనికఫముతో కూడిన దగ్గు ఉండును. భుజములయందును, గుండెయందును నొప్పి యుండును. స్టెతెస్కోపుతో వినినప్పుడు, ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసములు పీల్చునప్పుడు ధ్వనియెక్కువగాను, మాట్లాడునప్పటిధ్వని దుర్బలముగను వినిపించును. రోగ మింక కొంచెము ముగిరినప్పుడు కఫము చిక్కబడి కుసుపలుగా నేర్పడును. ఇంకను రోగము ముదిరినయెడల శ్వాసాశయములందు రోగపదార్థముచే నిండినకోశము లేర్పడి పైజెప్పిన లక్షణములు మరింత తీవ్రరూపముతో గాన్పించును.

క్షయరోగమునకు చికిత్స: మందు వైద్యులు సైతము, ప్రకృతిచికిత్సవలనమాత్రమే యీవ్యాధి కుదురునని యొప్పుకొని యున్నారు. ప్రకృతిచికిత్సవలన సైతము ఈవ్యాధి ప్రారంభమునందే చికిత్సచేసిన సులువుగా కుదురును. రోగము ముదిరినయెడల నయముకాకుండుటయు కలదు. సూర్యకాంతి అత్యంతగుణము నిచ్చును. కొందరు ఎల్లప్పుడు దీపమును సైతము వాడెదరు. కాని అది మితముగా కాక యెక్కువగా వాడినయెడల దౌర్బల్యము కలిగించును. పరిశుద్ధమగు వాయువు సైతమీవ్యాధి కత్యంతగుణయుతమైనది. మనశ్శాంతియు, విశ్రాంతియు నీరోగమునకు మిక్కిలి అవసరమై యున్నవి. ఆహారమును నెక్కువగా నీయరాదు. రసయుతములగు ఫలములను, కొలదిగా ఉడికించిన లేతకాయగూరలను, ఆకలితీరువరకు మాత్రమీయవచ్చును. తగుమాత్రము వ్యాయామము మవసరమైయుండును. అది చేయలేనియెడల ఆరుబయటగాలిలో పరుండుట మంచిది. లేదా యొకరు దేహమునకు మర్దన చేయుచుండవచ్చును. వెన్నుపామునందలి పెళుసుదనము పోవుటకై అచ్చట మృదువగు మర్దనము చేయవలెను. రోగియొక్క మానసికస్థితివలన రోగనివారణమునకు సాయము కలగింపవలెను. అతనికి ధైర్యోత్సాహములు కలిగింపవలెను. ఇట్టిరోగములు వచ్చి, రోగములు పోగొట్టుకొనినవారిచరిత్రములు చదివి, చెప్పి వానిరోగము సైతము తప్పక నివారణమగునని వానికి నచ్చచెప్పవలెను. వానికి నిరుత్సాహము, భయమును స్థిరమగునేని మన కపజయమాసన్నమైనదని గ్రహింపవలెను. అనిత్యసేటికాస్నానముల వలన అద్భుతమైన గుణము కల్గును.

ఉపదంశము (సవాయి): ఈ కాలిక వ్యాధికి మూడుదశలు కలవు. మొదటిదశలో గట్టికదుము, దానిపైన పుండును కలుగును. ఇది సాధారణముగా లింగాగ్రచర్మముచివర కలుగును. సవాయిసంబంధమగు మాలిన్యము తగిలిన యెడల దేహమునందలి యేయితరభాగమునందైనను నిది కలుగవచ్చును. రోగ మంటిన 15 మొదలు 20 దినములుతరువాత నీవ్యాధి కాన్పించును. రెండవదశయందు దేహమునందంతటను కురుపులుపుట్టును. నోటియందలి ఆమత్వచమునందును ఈకుళ్లుపుట్టును. గొంతునందు సైతమిట్టివియే కలుగును. కనీనికయందు మంటలు పుట్టును. కళ్ళ నంటియుండు పొరయందును మంటలు పుట్టును. లింగాగ్రముమీద పుట్టిన కొరుకుడు (పుండు) పుట్టిన 6 మొదలు 12 వారములలోపల నిది కలుగును. చివరదశలో సంధి ధాతువును (Connective tissue) చీల్చుకొని సన్ననికాయలు చర్మము మీదికి పొడుచుకొని వచ్చును. అవి చిట్లి పుండ్లగును. దేహమునందలి యేయొక్కభాగమునందైనను నిట్టిలక్షణములు కాన్పింపవచ్చును.

రికెట్సు: ఇది శిశువులయందు కలుగువ్యాధి. ఎముకలు సరిగా నుండక వంకరగా నేర్పడును.

అంతరవయవములయందును రోగ ముండును. ఇది ఆహారమునందలి లోపములవలన కలుగును. ఇందు ఎముకలు మెత్తపడి క్రొత్తధాతువు లేర్పడును. అందువలన ఎముకలు సరిగా కదలవు. కీళ్లుండుచోట్ల ఎముకలచివరలు లావుగా నుండి, కీళ్లు వంచుటకు వీలులేకయుండును. తల లావై వదరముగా నేర్పడును. ఈవ్యాధివలన వొడ్డికాళ్లు ఏర్పడును.

కాలికవ్యాధులకు స్వాభావిక చికిత్స

తరుణవ్యాధులకును, కాలికవ్యాధులకును చికిత్స యందు భేద మెంతమాత్రమును లేదు. ఇందును దేహమునందలి మాలిన్యములను వెలుపరించుట, దేహతత్వమును బలపఱుచుట- యివియే ప్రధాన విషయములు. దేహమునందు చిరకాలమునుండి చెడియుండిన అంతరవయవముల క్రియలు సహజస్థితిలోనున్నట్లే వా రనుకొనుచుందురు. కాని అంతరవయవములు చిరకాలముక్రిందటనే పాడయి వారి దేహములందు చిరకాలమునుండియు రోగ ముండును.

ఆమ్లపిత్తమును కుదుర్చుటకు క్రొవ్వుపదార్థములును, మాంసకృత్తులును తగ్గించి పిండిపదార్థములను, తీపిపదార్థములను ఎక్కువ పుచ్చుకొనుచుండవలెను.

మధుమూత్రమునందు ఆహారవిషయమున శ్రద్ధ తీసికొనవలయును. 3 మొదలు 7 దినములవరకుపవసింపవలెను. తరువాత కర్బనహైడ్రిజములు లేని ఆహారముల నిచ్చుచు మూత్రమునందలి మధుపదార్థ మెంతతగ్గినదో చూచుచుండవలెను. తరువాత కర్బనుహైడ్రిజాహారములను కొలదిగా చేర్చి తినవలెను. అప్పుడును మూత్రమునందలి మధుపదార్థము పెరుగకుండునట్లు చూడవలెను. దేహమునందలి మాలిన్యమును వెలువరించునట్టి తవుడు, కాయగూరలు, పండ్లుమొదలగు వానిని ఎక్కువగా తినవలెను. దీనివలన నయితము ధాతుశక్తి వృద్ధియగును. వృక్కవాకము, పైత్యకోశము- వీనియందలి మాంద్యము తగ్గిపోవును. మలబద్ధకములేకుండునట్లుచూడవలెను. మూత్రరక్తమునందు మాంసము, కోడిగుడ్లు మొదలగు ఆహారములను మానివేయవలెను. మల, మూత్ర, స్వేదములను వెలువరించునట్టి యాహారములనే తినవలెను.

స్కర్వి, రిక్కెట్సు, అమ్లాహారవిషము, కర్బను హైడ్రజవిషము- వీనియందెల్ల ఆహారమునందలి మార్పువలన నెక్కువసుగుణము గల్గును. కాయగూరలను, ముఖ్యముగా ఆకుగూరలను తినుటవలన నీవ్యాధులు కుదురును.

మేదోవృద్ధియందు చక్కెర, పిండిపదార్థములు, క్రొవ్వుపదార్థములు బొత్తుగా మానివేయవలెను. వ్యాయామము బాగుగా చేయవలెను.

ఉపదంశమునకు దేహమునందలి మాలిన్యమును వెలువరించి, రక్తమును శుద్ధిచేసి, ధాతుశక్తిని పెంచవలెను. దీనికి అనిత్యపేటికాస్నానము లమృతముగా పనిచేయును. ఉపవాసములును ఫలాహారములును ఎక్కువ మేలుచేయును.

చలిజ్వరమునందు మలమూత్రములుగాను, స్వేదముగాను దేహమునందలి మాలిన్యమును వెలువరించి రక్తమును శుద్ధిచేయవలెను. జలచికిత్సవలన జ్వరమును తగ్గింపవలెను. మృదుమర్దనమువలన వెన్నుపామునందలి స్థితిస్థాపకగుణమును వృద్ధిచేయవలెను.

రోగము యొక్క ఉత్తర దశ (Prognosis): రోగము సులువుగా నయమగు స్థితికి మంచి ఉత్తరదశయనియు, మూత్రరక్తము, అస్థిపిత్తము, క్షయ మొదలగు వ్యాధులయందు రోగనివారణమగుట మిక్కిలికష్టముగాన దీనికి చెడు ఉత్తరదశ యనియు పేరు.

ప్రశ్నలు

1. జ్వరలక్షణములను వివరించి ఒకరోగికి జ్వరము కలదని నిరూపించుటకు తగినవిధానముల పేర్కొనవలెను.

2. చలిజ్వరముయొక్క వివిధదశలను, లక్షణములను పేర్కొనునది.

3. మశూచికలక్షణముల పేర్కొనుము - దీని నాపుటకు నేటివారు చేయు వాద మేమి ?

4. తత్త్వమునందు గలిగిన తరుణవ్యాధులకు సామాన్యమగు స్వాభావికచికిత్సలను పేర్కొనుము. మందువైద్యులతో మన కెంత సంబంధ ముండవలెను?

5. చికిత్సచేయుటలో ప్రక్రియ లెక్కువ కాకుండుటకు మన మేమి చేయవలెను ?

6. మలవిషమను రోగముయొక్క లక్షణముల వివరించుము.

7. క్షయరోగము, దానిచికిత్సను వివరించుము.

8. రికెట్సుయొక్క లక్షణములను తెలుపుము.

9. దేహతత్త్వమునందు కలుగు కాలికవ్యాధులకు సామాన్యచికిత్స యేమి ?

10. మధుమూత్రమునకు చికిత్స యెట్లు చేయవలెను ?

కాగితమునకు ఒకవైపుననే వ్రాయవలెను. పాఠసంఖ్య, ప్రశ్నసంఖ్య వేయవలెను. ప్రతికాగితముమీద వరుస సంఖ్య ఉండవలెను. అన్ని కాగితములను కలిపి గుండుసూదితో కుట్టవలెను: లేదా దారము కట్టవలెను.

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

౭ వ పాఠము

ప్రత్యేక వ్యాధులు – వాని చికిత్స

మలబద్ధకము

"సర్వే రోగాః మలవశాః" అని వాగ్భటసూక్తి. మానవులను పీడించు లెక్కలేనన్ని వ్యాధులకును మూలమైన దీ మలబద్ధకము. దీనివలననే నొప్పులు, తీపులు, సలుపులు, పోట్లు, మంటలు నేగాక దాదాపు అన్నిరోగములును పుట్టుచున్నవి. ప్రపంచకమునందలి వ్యాధిపీడితులలో మలబద్ధకమువలన బాధపడువారి సంఖ్యయే అన్నియితరరోగములచే పీడింపబడువారి సంఖ్యకన్న నెక్కువగా నుండును. దేహ మొక కొలిమి. (Furnace) కొలిమికివలెనే మన దేహమునకును పొగ పోవుటకు మార్గ ముండవలయును. లేనియెడల కొలిమి పొగచే నావరింపబడి తిన్నగా మండదు. కరుగవలసిన లోహములు తిన్నగా కరగవు. అట్లే దేహమునందలి ఆహారము పచనము అయిన తరువాత మలము సక్రమముగా వెడలనిచో తిరుగ తినినపదార్థములు సరిగజీర్ణము కాకుండును. మలములు దేహమున నిలిచిపోయి కాలి, కుళ్లి, మురుగెత్తి, దుర్వాయువును గలిగించును. అవి రక్తములో చేరి బలమును, మెదడులో చేరి తెలివిని చెఱచును. తరువాత మరణమును గలుగును. ప్రకృతిచికిత్సకుడు తనవద్దకు వచ్చు ప్రతిరోగికిని కొద్దియో గొప్పయో మలబద్ధకముండునని యెఱుగును. అనేకులు తమకు మలబద్ధక మున్నదనియే యెరుగరు. వారు తమకు దినమున కొకతూరి విరేచన మగుచున్నదిగాన మలబద్ధకము లేదనుకొందురు. దినమున కొకతూరి మలమోచన మగుచున్నను, ఇంకను మలము 24 గంటలు అనవసరముగా వారి దేహములో నిలిచియే యుండును. పెద్దప్రేగులలో నది 24 గంటల కాలము మురుగుచు, కుళ్లుచు, దుర్వాయువులను గలిగించుచు నుండును. మనము తినిన ఆహారము 8-12 గంటలలోపల జీర్ణమై మలము వెడలిపోవలయును. 16 గంటలలో వెడలిపోయినను నిబ్బంది లేదు. అంత కెక్కువకాలము నిలిచియున్నయెడల అది ఆరోగ్యమును చెడకొట్టును. దినమున కొకతూరి విరేచనమగు వారికి 8-16 గంటలలో వెడలవలసిన మలము వెడలక నిలిచినయెడల అది యింకను 24 గంటలవరకు పెద్దప్రేగునందు నిలిచి అనేకరోగములకు కారణమగును. మిచిగానులోని బాటిల్‌క్రిక్ ఆరోగ్యసదనాధిపతులగు జె. హెచ్. కెల్లాగుగారు ఆరోగ్యవంతులకు ఎన్నితూరులు భుజించిన అన్నితూరులు విరేచనమగునని సెలవిచ్చియున్నారు. ఉదయమున తినినది సాయంత్రమును, సాయంత్రమున తినినది ఉదయమును వారికి వెడలిపోవును.

మలచలన పరీక్ష (Motility test) యని ఒకచిన్న పరీక్ష యున్నది. కూరపసుపో, బొగ్గుపొడియో 5, 6 గురిగింజలయెత్తు భోజనానంతరము మ్రింగి ఆ రంగు విరేచనములో నెప్పుడు కాన్పించునో కనిపెట్టియుండవలెను. ఆమధ్యకాలము మలచలన కాలము అనబడును. ఇట్లు మనము తినిన పదా

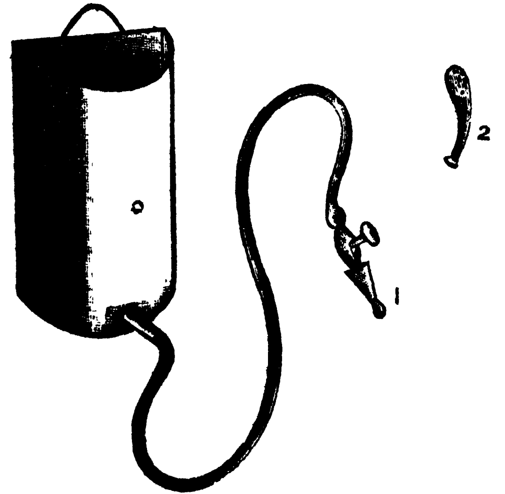
ర్థము దేహమునుండి వెడలి పోవుట కెన్ని గంటలు పట్టునో తెలియగలదు. అట్లు మనము తినిన ఆహారశేషము 16 మొదలు 24 గంటల కాలములోగా వెడలిపోవనియెడల మలబద్ధక మున్నదని గ్రహింపవలెను. ఆ రంగు తరువాత నెన్నితూరులవరకు కాన్పించుచుండునో గుర్తించుకొనవలెను. అటు లెన్ని గంటలవరకు ఆరంగు కాన్పించుచుండునో అన్నిగంటలవరకు మలము ప్రేగులలో ఆటంకపెట్టబడి నిలచియున్నదని గ్రహింపవలెను

మలబద్ధకము మూడురకములు: 1 ప్రేగులయందు తగిన బలము లేక గలుగునట్టిది; హీనబల మన బడును. ప్రేగులు లావై జారి యున్నప్పు డిది కలుగును. 2 ప్రేగులయందు ఈడ్పు గలుగుటచేత మలము జారకుండును. దీనికి సంకోచక మనిపేరు. 3 ప్రేగులయందు కాయలు, కంతులు, గ్రంధులు మంటలు మొదలగునవి యుండి మలమున కాటంకము గలిగించిన అది నిరోధక మనబడును. ఇట్టివానియందు బిస్మత్ (Bismuth) నిచ్చి ఎక్సరే (X-ray) పరీక్ష చేసినయెడల నేభాగ మున నెట్టి ఆటంకము గలదో తెలియగలదు.

కఠినములగు మలబద్ధకములందు యెనిమా బాగుగా పనిచేయును. ఎనిమా వాడు నట్టి విధము ముందు వివరింపబడును. కాని ఎనిమావలననే మలబద్ధకము పూర్తిగా నయము కాదు. ఆహార విహారములయందును, అలవాటులయందును మార్పులు చేయుట వలననే యిది కుదురును. తవుడుతోగూడిన ధాన్యములు, కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, అత్తిపండ్లు, నారింజ, ద్రాక్ష, బత్తాయి, కమల, ఆలబఖారా, జలదారు, రేగు మొదలగునవి తినుటవలన మలబద్ధకము పోవును. పైపదార్థములు ప్రేగులయందలి కదలికను నెక్కువచేయును. అగర్ (Agar) అనుదాని వాడుకవలన మలబద్ధకము పోవును. తవుడునందు పోషకద్రవ్యములు తక్కువగా నున్నవి కాని మలబద్ధకమును పోగొట్టుటలో నది బాగుగా పనిచేయును. ప్రతిదినము భోజనము చేయుటకు పూర్వము 1, 2 లోటాలవేడినీటిని త్రాగుచుండుట వలనను మలబద్ధకము అంత రించును. పొట్టపైన పెద్ద ప్రేగువెంట సవ్యముగా (Clockwise) మర్దన చేయుటయును మంచిదే. జల, సూర్యకిరణాది చికిత్సలవలనను మలబద్ధకము పోవును. అది మున్ముందు వివరింపబడును. ఆహారశాస్త్రమునకు సంబంధించిన పాఠములు వ్రాసినప్పుడు మలమోచకములగు ఆహారముల వివరింతును.

ఎనిమాచేయు విధము

ఆసనముగుండ పెద్దప్రేగులోనికి నీరు నెక్కించుటకు యెనిమా ఒక పనిముట్టు. త్వరగా మలము వెడలించుటకు దీనికి సాటియైన విధానము ఇంకొకటి లేదు. దీనిని సక్రమముగా చేయవలెను. రోగి పండుకొను రీతినిబట్టి దీనిప్రయో



జనముండును. రోగి కుడిచేతిమీాద ఒత్తిగిలి పరుండవలెను. ఎనిమాడబ్బా 4, 5 అడుగులయెత్తున కట్టవలెను. డబ్బాలో పోసిననీరు ఎత్తునుండి వచ్చును గాన బరువుగా నుండును గాన రోగి యొక్క పెద్దప్రేగు పైభాగమువరకును ఈ నీరు చేరును.

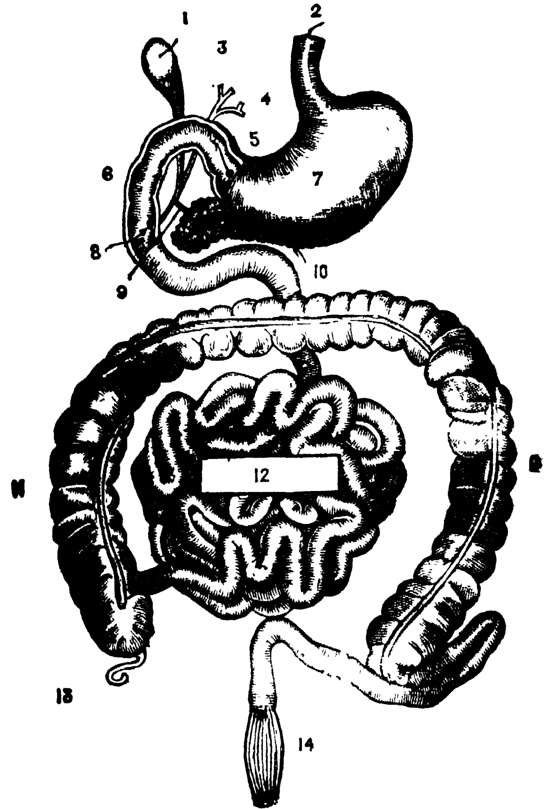
మొదట 2 పైంటుల అనగా 1 శేరు నులివెచ్చని నీటిని నెమ్మదిగా ప్రేగులలోనికి పోనీయవలెను. మొదట వెంటనే విరేచనము కానుండు బాధ కలిగినయెడల నీటిప్రవాహము నప్పటి కాపవలెను. తరువాత తిరిగి పోనీయవలెను. ఆనీటిని కడుపులో 10, 15 నిమిషములు నిలువ యుంచి అటునిటు తిరుగవలెను. ఇట్లు ప్రతిఉదయమునుగాని, ప్రతి సాయంత్రమునుగాని 1 వారము దినములు చేయుచు, నీలోపున యుక్తమగు పథ్యము తినుచుండవలెను. ఎనిమా అలవాటుగను, యావజ్జీవమును వాడవలసిన ఉపకరణమును కాగూడదు.

జీర్ణాశయ వ్యాధులు

అనేకవ్యాధులను కలిపి అజీర్ణమందుము. ఉదరమునందు పచ్చిగానుండుట, జీర్ణకోశముగాని ప్రేగులుగాని ఉబ్బియుండుట, గుండెలో మంట, పులిత్రేనుపులు, త్రేనుపులు, నాలుకమీాదమందముగా పాచి చేరుట, నోరు దుర్వాసన గలిగియుండుట, నోటిపూత, తలనొప్పి, మలబద్ధకము, అతిసారము, గ్రహణి, అస్వస్థత - యీలక్షణము లన్నియు అజీర్ణమునం దుండును.

తరుణమగు జీర్ణాశయ దాహము (acute gastritis): ఆహారమునందలి పొరపాట్ల వలన జీర్ణాశయమునకు లోపలనుండు ఆమత్వచమునందు మంటలు గలుగును.

కాలికమగు జీర్ణాశయ దాహము: అందు నెక్కువగా శ్లేష్మము గలుగును. జాఠరరసము యొక్క స్వభావమునందు మార్పులు గల్గును. జీర్ణకోశకండరములు బలహీన మగును. ఆమత్వచము మొద్దుబారును. అజీర్ణమునకుండు లక్షణములే దీనికిగూడ నుండును. పైపొట్ట పచ్చిగా నుండుటయు, నొప్పియు నుండును. వికారము, వాంతులు, చిక్కిపోవుట యీ లక్షణములుగూడ నుండును



జీర్ణాశయమందు పుండు (Gastric ulcer): జీర్ణాశయమునందు ఆమత్వచము లేకుండపోవును. జీర్ణాశయమునందు పుండు గలిగినప్పుడు భరింపరానంత బాధయు, పోట్లును గలుగును. ఆకలియైనప్పు డిది గలుగును. భోజనమునకు తరు

వాత 1, 2 గంటలవరకును ఈ బాధ తీవ్రము గానుండి ఆహారము వాంతియైనంతనే తగ్గిపోవును. ఆ వాంతిలో రక్తపుజీర లుండును. విరేచనము నందుగూడ నిట్టి నెత్తురుజీర లుండును.

ఆంత్రిమూలమున పుండు: (Duodenal Ulcer) ఆంత్రిముయొక్క మూలమున ఒక పుండు గలుగును. ఇదియును జీర్ణాశయము నందలి పుండువలెనే యుండును. పై పొట్టయందు బాధ కుడివైపున నుండును.

జీర్ణాశయవ్రణము: (Gastric cancer) ప్రమాదకరమగు మాలిన్యములు జీర్ణాశయము యొక్క ధాతువులను తినివేయుచుండును. 40 సంవత్సరములు పైబడినవారి కిది గలుగును. వీరికి జీర్ణాశయమునందు ఎడతెగనిబాధయు మంటయు నుండును. ఆహారము తినినకొలదిని ఈ బాధ యెక్కువగుచుండును. వెంటనే చికిత్స చేయకున్న ప్రమాదము గలుగును.

ఆంత్రివ్యాధులు

అతిసారము: ఇది యొకవ్యాధిగాదు, ఒకానొక వ్యాధి కిది చిహ్నము. ఇందు పలుచని మలము అనేకతూరులు అగును.

ఆంత్రిశూల: ఆంత్రిములయొక్క కండరములయందు ఈడ్పు గలుగును. ఉదరము యొక్క మధ్యభాగమున మెలివేసినట్లు అకస్మాత్తుగా భరింపరాని బాధ గలుగును.

ఆంత్రరసములయందును, కండరములయందును రోగము: ఉదరము యొక్క దిగువభాగమున, భోజనమైన తరువాత 2 గంటల మొదలు 6 గంటలలోపల భరింపరాని బాధ గలుగును.

మలాశయదాహము (colitis): పెద్ద ప్రేగునందు కాలికమగు మంట లుండును. ఇది మలబద్ధకమువలన గలుగును. విరేచనమగు నప్పుడు బాధ గలుగును. పెద్దప్రేగు ముట్టుకొను టకు వీలు గానంత పచ్చిగా నుండును. మలము నందు శ్లేష్మము చేరియుండును. మలము శ్లేష్మముచే కప్పబడియు నుండును.

తరుణమగు ఆమాశయవ్రణము: (acute appendicitis): క్రిమికయందు తరుణమగు మంట లుండును. రక్తాభిష్యందముతో గూడికాని పుండుతో గూడికాని క్రుళ్లుతో గూడికాని, చీము గల్గిగాని యిట్టి దాహముండును. మొదట ఉదరముయొక్క మధ్యభాగమున తిమ్మిరితో గూడిన మంటలతో అకస్మాత్తుగా ఆరంభమై తరువాత ఆ బాధ కుడివైపున దిగువగా తేలును. అది పచ్చిపుండువలె తగులుటకు వీలుగా నుండును. వికారము, వాంతులు, జ్వరమును ఉండును. మలబద్ధకము తప్పకుండ నుండును. తీవ్రివ్యాధులందు ఆంత్రివేష్టనము Peritoneum నందును నిట్టి దాహము గలుగును.

కాలికమగు ఆమాశయవ్రణము: తరుణవ్యాధివంటి లక్షణములనే గలిగియుండును. ఇది తరుణవ్యాధి ముదిరిన తరువాత నేర్పడును. వీనికి మూలకారణము మలబద్ధకమే.

గ్రహణి: పెద్దప్రేగునందలి ఆమత్వచమున మంటలును, దాహమును గలుగును. అకస్మాత్తుగా నీవ్యాధి వేడితోగూడి ఆరంభమగును. అప్పుడు ఉదరమునందు నొప్పియు, భేదులు నుండును. అనేకతూరులు భేదికి పోవలసినట్లు తోచుచుండును. పెద్దప్రేగు పచ్చిగా నుండును.

మూలవ్యాధి: ఆసనమునందలి సిరలయందలి మాలిన్యములు చేరి అవి లావెక్కును. వానిని కదలించునట్టి కండరములు తిన్నగా పనిచేయవు. అందువలన నచటి మాలిన్యములు పైకి పోయి శుద్ధిబొందక అచటనే నిలిచిపోవును. ఈస్థితికి కారణము మలబద్ధకము. స్త్రీలయందు గర్భధారణము వలనను నిట్టిస్థితి తాత్కాలికముగ గలుగును. మలము వచ్చునట్లుండుట, తేలికగా రాక ముక్కి విరేచనము చేయ ప్రయత్నించినప్పుడు రక్తము వెడలును. ఆసనమును పరీక్షించినప్పుడు మెత్తని స్పంజివంటి, మొగ్గని, నల్లనికాయలు ఆసనము నుండి బయటికి పొడుచుకొనివచ్చును. ఆసనము లోపలను నిట్టికాయ లుండును.

మూలవ్యాధికి చికిత్స: మూలవ్యాధికి మందు ఆసనమును నెమ్మదిచేయుటయే. అవిధానము ముందు వివరింపబడును. ఆహారమువలనను, ఎనిమావలనను, మలబద్ధకమును పోగొట్టుకొనవలెను.

జీర్ణాశయ, ఆంత్రవ్యాధులకు చికిత్స

మలబద్ధకమున్నప్పుడెల్ల ముందు మలబద్ధకమును పోగొట్టవలెను. జీర్ణాశయ వ్యాధులయందును, ఆంత్రవ్యాధులందును, ఆహారమును సరిచేయుట అనగా యుక్తమగు ఆహారమునే తినవలెను. స్వల్పకాలపు ఉపవాసమును, అటుమీద రసయుతములగు ఫలములును, అటుమీదట మృదువగు ఆహారమును తినుటవలన జీర్ణక్రియ బాగుపడును. అతిసారము లందెల్ల చల్లనినీటిని త్రాగించుచు, ఆహారమును మానివేసి, ఎనిమా తరుచుగా చేయుచుండవలెను. లింగస్నానములను చన్నీటితో చేయుట, నీలిసీసాలోని నీటిని మందువలె దినమునకు 6,8 తూరులు తేపకు అర ఔన్సుచొప్పున పుచ్చుకొనుట వలనను నిది కుదురును.

తిన్నగా చికిత్స చేసిన మొదల పై వ్యాధు లన్నియు సులువుగనే కుదురును. పిత్తకోశమునందును, పేగులయందును సన్నని ముక్కలున్నను, పెద్ద పేగునందు [illegible] వ్యాధి కుదురుట నిజముగా కష్టము.

పైత్యకోశ వ్యాధుల లక్షణములు - పిత్తకామిల: పిత్తకోశమునందియు, చేదుకట్టునందును ఊరుచున్న పైత్యరసము క్రమముగా ప్రవహింపక నిరోధింపబడినప్పుడు ఈ లక్షణములు గలుగును. ఇది వేరొక స్వతంత్రమగు వ్యాధిగాక ఒకానొక రోగస్థితియని చెప్పవలెను. పైత్యరసము స్వాభావిక క్రియలకు క్రమముగా పోవ వీలుపడక నెత్తురులో చేరుటవలన దేహమున కంతటికిని పసుపుపచ్చని రంగు గలుగును. కనులు, చర్మము, గోళ్ళు, పచ్చని రంగు గలవగును. [illegible], మల[illegible]మును [illegible]ను. విరేచనము [illegible]ను, [illegible]యు నుండును. మూత్రము [illegible] పైత్యరసము చేరియుండుటను దాని రంగును చెప్పవచ్చును. [illegible] తీరులు, నాడి సరిగా కొట్టుకొనుట, ఒక్కొక్కప్పుడు సంధియు నుండును.

ఇవిగాక పిత్తాశయములగు కుంభకామిల, రక్తపిత్తము, హాలీమకాది వ్యాధులు గలవు. ఇవి యన్నియు పైత్యకోశమునందలి క్రమము తప్పుట వలననే గలుగును. వీనియందెల్ల దాదాపు కామిలా లక్షణములే యుండును. అన్నిటియందును పైత్యకోశము ఉబ్బిగాని, గట్టిపడిగాని యుండును.

పైత్యకోశవ్యాధులకు చికిత్స: జీర్ణాశయ, ఆంత్రవ్యాధులకువలెనే చికిత్స చేయవలెను. దేహమునుండి పైత్యరసమును వెలువరించుటకై, వేడినీరు త్రాగి వమనమునుగలిగించుట, దేహమునకు స్వేదమును గలిగించుటకై నీలి ఆదిత్య పేటికాస్నానములు నీలివర్ణమును యకృత్తుపై కేంద్రీకరించుట మొదలగు క్రియలను చేయవలెను. నీలి వర్ణోదకమును లోనికి త్రాగుటయును మంచిది. ఉదరమునకు మృదువగు మర్దనచేయుట, చన్నీటితో కటిస్నానముచేయుట, మంచిది. పచ్చకామెల, పసరుచేరుట సులువుగా నయ మగును. మిగత వ్యాధులు నయమగుట సంశయాస్పదమే.

శ్వాసాశయ వ్యాధులు

తరుణమగు కాస: పెద్ద శ్వాసనాళము, మధ్యరకపు శ్వాసనాళమునందు, దాహము గలుగుటచేత ముక్కువెంట శ్లేష్మస్రావ మారంభించును. చలి యుండును. ఱొమ్ముఎముకయొక్క పైభాగమున, రొమ్మునులోపలను నొప్పియు, దగ్గును ఉండును. పెద్ద వాయునాళములపై స్టెతెస్కోపు నుంచి చూచిన నెండినట్లును అంగుళలోపల తడి యున్నట్లును మనకు తెలియును

కాలికమగు కాస: ఆ శ్వాసనాళములందే దాహ ముండును. కాని బాధ చాల తగ్గియుండును.

కాససంబంధమగు ఉబ్బసము: వాయునాళములందు ఈడ్పును వానికి లోపల నుండు ఆమత్వచము (శ్లేష్మపుపొర) నందు వాపును నుండును. శ్వాసకు ఆటంకము గలిగి మిక్కిలి శ్రమపడినగాని శ్వాస క్రిందికి మీదికిని నడువదు. అప్పుడు ఊపిరి ఆడదు. కాళ్లుసేతులు చల్లపడును. దేహ మంతయు చెమ్మటపోయును. నాడి బలహీనముగాను వడిగాను కొట్టుకొనును. ఉదయములందు మిక్కిలి బాధతోగూడిన పొడి దగ్గు ఆరంభమై, క్రమక్రమముగా పలుచబడి తరువాత గుండ్రని కుదపలతో గూడిన కఫము వెడలిపోవును.

శ్వాసనాళికాదాహము: చిన్నవాయునాళికలయందును, వాయుగోళములయందును దాహము గలుగును. జ్వరమును, శ్వాసనిరోధమును, రొమ్ములో నొప్పియు, కుళ్లినకఫముతో గూడినదగ్గును వేగముతో గూడిన శ్వాసయు నుండును. శ్వాస పీల్చునప్పుడు గురక వినిపించును.

శ్వాసాశయములఅరలందు దాహము (Lobar pneumonia): శ్వాసాశయములలోపలి అరలయందు ఒకదానియందుగాని యెక్కువవానియందుగాని మాలిన్యములు చేరి క్రుళ్లినప్పుడిది గలుగును. ఇది అకస్మాత్తుగా నీ క్రింది లక్షణములతో గూడి కాన్పించును. చలి, పెద్ద జ్వరము, రొమ్ములో నొప్పి, మిక్కిలి శ్రమతో గూడిన శ్వాస, బాధతో గూడిన దగ్గునందు నెత్తురుతో గూడిన గట్టికఫము నుండును. ముఖ ముబ్బియుండును. రోగగ్రస్తమగు ప్రక్కననే రోగి పరుండుట కిష్టపడును. మొదటి దశలో, రోగగ్రస్తమగు భాగమున రొమ్ము యొక్క కదలిక తగ్గియుండును. శ్వాసధ్వను లెక్కువగా నుండి, ప్రతిధ్వనులు తగ్గియుండును. రెండవ దశలో మాంద్యము ఎక్కువగును. శ్వాసనిరోధముతో గూడియుండును. ఏ చోట చలనము తగ్గియుండునో ఆచోటునందలి శ్వాసాశయపుఅరలన్నియు రోగగ్రస్తమైనవని గ్రహింపవలెను. ఈవ్యాధి 5, 7, 9 వ దినములందు సా

మాన్యముగా ముగింపునకు వచ్చును. తరువాత చాల అరుదుగా మాత్రమే అది ముగియును.

తరుణమగు పుప్పుస దాహము: శ్వాసాశయములకు వెలుపలి ఆవరణగను, ఉరమునకు లోపలి ఆవరణగను నేర్పడిన రసి పొరయందు తరుణమగు దాహము గలుగును. బాధలు అకస్మాత్తుగా ఆరంభమగును. రొమ్మునందు దిగువభాగమున తీవ్రమగు బాధ ప్రారంభమగును. చలియును తరువాత తీవ్రమగు జ్వరమును గలుగును. శ్వాస పీల్చినప్పుడు మిక్కిలి బాధలు గలుగును. అందువలన శ్వాస కఠినముగను, బాధతోడను గూడియుండును. దగ్గు పొడిగా నుండును. మొదటిదశలో రోగగ్రస్తమైన భాగమున కదలిక తక్కువగా నుండును. లోపల రాపిడి యున్నట్లు ధ్వని వినిపించును. రెండవ దశలో, లోపలి అవకాశములు ఉబ్బును. హృదయముయొక్క స్థానము మారును. రోగి పరున్న వైపునకు హృదయము జారుచున్నట్లు కాన్పించును.

ఇవిగాక యింకను అరుదుగా కాన్పించు నితర శ్వాసాశయవ్యాధులును గలుగును. ఏ వైద్య గ్రంథమునుండియైనను వాని లక్షణములను గ్రహింపవచ్చును.

శ్వాసాశయ వ్యాధులకు చికిత్స: ప్రకృతి చికిత్సకునకు తరుణవ్యాధు లన్నియు ఒకేవిధమగు చికిత్సతో కుదురునని తెలియును. ఏ రోగమెచ్చట పుట్టినను, ఎట్టి స్వభావము గలదైనను నిదివరకు ౬-వ పాఠములో చెప్పినట్లు తరుణరోగచికిత్సలచేతనే కుదురును. రొమ్ముపైన దీర్ఘకాలము చేసిన వేడినీటికాపడము వలనను, వెన్నుపైన పైభాగమున చేసిన శీతలోపచారములవలనను మిక్కిలి మేలు గలుగును. శ్వాసాశయములందు చేరినమాలిన్యములు వెడలిపోవును. ముందు పాఠములలో రొమ్మును విరివిచేయుటకును, వెన్నుపూసలను సరిచేయుటకును కొన్ని వ్యాయామములు వివరింపబడును. వానివలన శ్వాసాశయవ్యాధులు నివారణమగును. వానిని అవలంబింపవలెను.

కాస, శ్వాసాశయజ్వరము, శ్వాసాశయములందు కఫము చేరుట, మాలిన్యములుచేరుట మొదలగువానియందు శ్వాసాశయములందలి రక్తప్రపోటును తగ్గించుటకు ప్రయత్నింపవలెను. కాళ్లు నేతులు వేడినీటితో కాచుట; ధారాళమగు గాలిని పీల్చుట, యెండలో తిరుగుట, పరుండుట, కూర్చుండుట, శ్వాసాశయవ్యాయామములు చేయుటవలనను, కుదురును. ఆదిత్యవేటికాస్నానములు మిక్కిలి అద్భుతముగా పనిచేయును. వెన్నుపాముమీదను ఊదారంగును కేంద్రీకరించుటవలనను మేలు కలుగును.

సంధులయందును, కండరములందును గలుగువ్యాధులు

తరుణమగు సంధిదాహము: సంధికీలునకు చుట్టునుండు లోపలిపొరయందు దాహము గలుగును. కీలు కదల్చినప్పుడు నొప్పిగలుగును. ఆ భాగము వాచినట్లును, లోపల చీము చేరినట్లును తాకిచూచిన తెలియగలదు. స్వేదబంధము (చెమట పోయుటకుగాను వేయు గొంగళీచుట్టు) నర్ణ కేంద్రీకరణమువలన నిది సులువుగా కుదురును. ఆరగా ఆరగా బండు మట్టి కట్టుటవలనను నిది కుదురును. మర్దనము, చలనము, వ్యాయామములవలనను నిది కుదురును.

చచ్చు: కండరములయందు సంపూర్ణముగనో, కొలదిగనో, స్థితిస్థాపకగుణము తగ్గిపోవుటను నాడులందలి దోషమువల్లను గల్గును.

ఆదిత్యశీతలకా స్నానమువలన దేహమునందలి రక్తమును శాంతపరచి ఆచచ్చుపడిన భాగముల యొక్క క్రియను బాగుపరచుటవలనను, చచ్చిపోయిన భాగముమీద మర్దనలు చేయుట, స్నానకేంద్రీకరణమువలన ఆ ప్రదేశమునందు [illegible] కపరచుటవలనను కుదురును.

హృదయకోశవ్యాధులు

హృత్కోశ [illegible] (Acute Pericarditis): హృదయము [illegible] రసివోయియుండు [illegible] దాహము గలుగును. హృదయముపై [illegible] యుండును. హృదయధ్వనులు [illegible] నుండును. అస్పష్టము గా నుండును. [illegible] హృత్కోశదాహము నకు లక్షణము [illegible] యుండును. [illegible] [illegible] ఛండియు [illegible].

హృదయకండరదాహము (Acute Myocarditic): హృదయ [illegible] కండరములు [illegible]. హృదయమునందు నొప్పి, శ్వాసా [illegible], [illegible] బలక్షయము నుండును. హృదయచలనము బలహీనముగా నుండును. హృదయధ్వనులు దుర్బలముగా నుండును. ధ్వనులమధ్య [illegible] కాలము విరామ ముండును. కాలికమగు హృదయకండరదాహము నందు లక్షణము [illegible] ఉండును. ధాతువుల సాంకర్య ముండును. చిరకాలమునుండి హృదయమునందు చేరినమాలిన్యములవలన నిది గలుగును. గుండెదడ, శ్వాసావరోధము, గుండెనొప్పి; బలహీనమైన, క్రమరహితమైన, వేగమగు నాడియు నుండును.

గుండెశూల (హృదయవేధ-(Angina Pectoris): హృదయకండరములందు గలుగు తరుణమగు నీరసమువలన నిది గలుగును. ఇది హృదయమునందు కాలికమైన రోగపదార్థము వలన గలుగును. నొప్పి గుండెలో నారంభమై యెడమచేతివరకు నుండును. గుండెలలో భరింపరాని బాధ గలుగును. [illegible] అప్పుడు [illegible] చును. [illegible] నులలో, [illegible] ములలో, [illegible] వ్రణము [illegible] వును.

హృదయముయొక్క లోపలి [illegible] లో [illegible] హము (acute endocarditis): దేహ [illegible] వ్యాధుల [illegible] నగాగాని [illegible] గలుగును. [illegible] లక్షణమును గుండెలలో [illegible], [illegible] ము, [illegible] మై, [illegible] మగు, [illegible] మగు నాడియు, హృదయ [illegible] మునందు [illegible] లు నుండును.

హృదయవ్యాధుల నిదానము

హృదయవ్యాధులు [illegible] గలుగును. [illegible] హృదయరోగము లను నిదానము చేయ [illegible]. [illegible] ఆరోగ్య [illegible] హృదయముమీదనుంచి ఆ ధ్వనిని [illegible] వినుచుండుటవలన ఆరోగ్యవం తమైన హృదయముయొక్క నడక యెట్లుండునో మనకు బాలువుగా తెలియును. తరువాత వివిధ రకముల హృద్యవ్యాధు లున్నవారి హృదయ ముపై దాని నుంచి వినినపుడు వివిధహృద్రోగ ములలో హృదయముయొక్క నడక యెట్లుం డునో తెలియగలదు. దీనిని తరుచుగా వినుచు

అభ్యాసము చేసుకొనుచుండ వలెను. (5 వ పాఠము చూ.) హృదయముయొక్క అరల యందున్న కవాటములయందు సంధులున్నప్పుడు అవి తిన్నగా పనిచేయక జ్-జ్ అను ధ్వని వినిపించును.

హృద్రోగములకు చికిత్స: తరుణవ్యాధుల కన్నిటికి ఏచికిత్స 5 వ పాఠములో చెప్పబడియున్నదో ఆచికిత్సవలననే హృత్కోశ దాహము, హృదయకండరదాహము, హృదయపు లోపలిపొరలలోని దాహము మొదలగునవన్నియు నయమగును. ప్రమాదకరములగు స్థితులలో రోగికి సంపూర్ణముగ విశ్రాంతి నీయవలెను. ఆదిత్యకటిస్నానములు, మర్దన, మృదువగు వ్యాయామము చాల మేలుచేయును. రొమ్ములపైన వేడిసీసాతో కాచుటవలనను బాధ ఉపశమించును. హృదయమునందలి మాలిన్యములను ఆదిత్యకటిస్నానములతో తొలగించుట చాల సులువుగా నుండును.

కాలికమగుహృత్కోశదాహము, హృదయకండరదాహము, హృదయవేష, హృదయములోపల పొరలయందలి దాహము మొదలగువ్యాధుల యందు హృదయముమీదకు మాలిన్యములు పోకుండునట్లు జాగ్రత్తపడవలెను. పాదములు, చేతులు వేడినీటిలో నుంచుటవలనను, మిక్కిలి సులువుగా జీర్ణమగునదియు, దేహమున కవసరములు తీరునంత తక్కువ పరిమితిగల ఆహారమునే తినుచుండుటవలనను, రక్తముపోటు తగ్గుచుండును. దురలవాటుల నన్నిటిని మానవలెను. కాఫీ, టీ, కోకో, పొగాకు, నల్లమందు, త్రాగుడు, మాంసాహారము, కోడిగుడ్లు, చేపలు, మొదలగు ఉద్రేకపదార్థములన్నీ తినుట మానవలెను. చన్నీటిలో స్నానము చేయుచుండుట వలన హృదయము గట్టిపడుచుండును. వేడిసీసాతో నెక్కువ కాలపుస్నానములుగాని కాపులుగాని బలహీనతను గలిగించును. మలబద్ధక మున్న యెడల వరుసగా కొన్ని దినములు ఎనిమా చేయుచుండవలెను.

రోగికి ఒకింత బలము చేకూరినప్పటినుండి, శక్తి కొలది వ్యాయామములు చేయుచుండవలెను. వానివలనను రోగియొక్క బలము వృద్ధిబొందును. దానితో రోగనివారణమగును.

ప్రారంభమున తేలికయగు వ్యాయామములు చేయవలెను. తరువాత, తరువాత ఒకింత యెక్కువ శ్రమగలిగించు వానిని చేయవలెను. బలము వృద్ధిబొందుటతోడనే యింకను నెక్కువ శ్రమకరములగు వ్యాయామముల జేయవలెను. దేహమునకు అలసటయు, హృదయము నడక యెక్కువగుటయు, శ్వాసము తొట్రుటయు, ఆయాసము గలుగుటయు, గలిగిన యెడల తప్పక వ్యాయామముల మానవలెను. ఏ పరిస్థితియందును దేహపరిశ్రమ అలసటవరకు నుండవలెనే గాని, ఆయాసమును గలిగించునంతగా నుండరాదు. వ్యాయామకాలమున ఊపిరి బిగబట్టరాదు. ఊపిరి ధారాళముగా నడచుచుండవలెను.

రోగము యొక్క ఉత్తరదశ (భవిష్యత్తు): సకాలములో చికిత్స ప్రారంభించిన రోగనివారణమగును. గుండెజబ్బుల ఉన్న రోగి చాల కాలము బ్రతికిన బ్రతుకవచ్చును. కాని ఆ వ్యాధి సాధారణముగా నయము కాదు. యుక్తమైన ఆహారములనే తినుచు, తరుచుగా ఆదిత్యకటికలో రంగుకాంతి స్నానములను జేయుచు, శ్రమకరములుగాని పనులనే జేయుచుండునెడల ఆయుర్దాయమును పొడగింపవచ్చును. లేని

యెడల త్వరలోనే ప్రాణమును పోగొట్టుకొన వలసివచ్చును.

మూత్రవ్యాధులు

తరుణమగు మూత్రపిండములోని నాళికలలోపలి పొరలయందు దాహము (Acute Parenchymatous Nephritis): జ్వరము, వికారము, వాంతులు, మూత్రపిండములపై సన్న నొప్పియు నుండును. నల్లని రంగు గలిగి, సుద్దకట్టుతో గూడి, రక్తపుజీరలుగల మూత్రము చాల స్వల్పముగ విడుదలతో అనేక తూరులు అగుచుండును. ముఖము ఉబ్బును. తరువాత దేహమంతయు నుబ్బిపోవును. రక్తక్షయమును బలహీనతయు నారంభమగును. ఇదేవ్యాధి చిరకాలము చికిత్స చేయక వదిలితిమేని కాలికమగును. దానికిని లక్షణము లిట్లనే యుండును. అగ్నిమాంద్యము, అతిసారము, శ్వాస కఠినము గావచ్చుటయు నుండును. రక్తక్షయము, పాండువును, బలక్షయమును గలుగును. మూత్రపిండములు మూత్రమును విడియగట్టజాలవు. అందువలన రక్తమునందు మూత్రము నిలిచిపోవును.

కాలికమైన మూత్రపిండములయందలి ధాతుసాంకర్యము (Chronic Interstial Nephrits): మూత్రపిండములయందలి సంధిధాతువు (Connective tissue) ఎక్కువగును. మూత్రపిండముల వైశాల్యము తగ్గును. హృదయదౌర్బల్యమువలనగాని, రక్తపుపోటుఅధికమగుటవలనగాని, రక్తమునందుమాలిన్యములు చేరుటవలనగాని యిది గలుగును. మూత్రపు పరిమితి యెక్కువగును. తెల్లగానుండి సాంద్రత తగ్గియుండును. అనగా తేలికగా నుండును. చర్మము ఆర్చుకొనిపోయి పొడిగా నుండును. అగ్నిమాంద్యము, తల తిరుగుట, వికారము, తలనొప్పియు నుండును. రక్తపుపోటు (Blood Pressure) ఎక్కువగా నుండును. హృదయకండరములు మొద్దుబారియుండును.

శిలామేహము: మూత్రపిండములయందు స్ఫటికములు చేరుట, నడుములో నొప్పి యుండును. వ్యాయామమువలన వ్యాధి యెక్కువ బాధను గలిగించును. ఎక్సురే (x -Ray) పరీక్ష వలన నీ శిలలను కనిపెట్టవచ్చును.

తరుణమగు మూత్రకోశములో నిదాహము (Acute Cystitis): మూత్రకోశము యొక్క లోపలిభాగమున నుండు శ్లేష్మపుపొర (అనుత్వచము) నందు గలుగు దాహము. చలిజ్వరముతో గూడిన జ్వరము అకస్మాత్తుగా గలుగును. మూత్రము అనేకతూరులు కొద్దికొద్దిగా నగుచుండును. మూత్రకోశ ముందు భాగమున సన్నని నొప్పి యుండును. మూత్రికయందు పుండుపై కారము చల్లినట్లు మంట యుండును. మూత్రము ఎర్రగాను, మడ్డిగాను నుండును.

నిదానము: మూత్రపరీక్ష చేయవలెను. ఆ వివరములు ముందుపాఠములలో చూడవలెను.

మూత్రవ్యాధులకు చికిత్స

ద్రవరూపములగు మలినములే మూత్రముగా వెడలును. చర్మముగూడ అట్టి మాలిన్యములను చెమ్మటగా వెలువరించును. మూత్రము ద్వారా అట్టి మాలిన్యములను వెలువరింప కష్టమైనప్పుడు చర్మముద్వారా వానిని వెలువరింప బ్రయత్నింపవలెను. ఆదిత్యపేటికా స్నానముల వలన చర్మమునం దుజ్జీవనము గలిగి చెమ్మట గలుగును. స్వేదబంధము—

అనగా చెమ్మట గలిగించు గొంగళి చుట్టలు, వేడినీటి స్నానములు, అభ్యంగము, దేహమర్దనముల వలనను చెమ్మట గలుగును. తరుణవ్యాధులలో రోగి కొబ్బరినీరును, మంచినీరును మాత్రమే త్రాగవలెను. కాలికవ్యాధులయందు నారింజ, బత్తాయి, కమలా, అనాస, కిచ్చిలి, సాత్‌కూడి, మొదలగు రసముగల పండ్లను, వండిన కాయగూరలను, ఆకుకూరలను మాత్రము తినవలెను. రోగము తిరుగుముఖము పట్టినతరువాత, మజ్జిగగాని, వెన్నతీసిన పాలుగాని యీయవచ్చును. మంచినీరు ధారాళముగా త్రాగుట వలన మేలగును.

రోగము యొక్క ఉత్తరదశ: మూత్రకోశమున వ్రణముగలిగినతప్ప సామాన్యముగా పై వ్యాధు లన్నియు సులువుగా కుదురును. రక్తమునందు మూత్రము నిలిచిపోయిన యెడల మన మెన్ని చికిత్సలు చేసినను రోగి బ్రదుకుట అరుదు.

ప్రశ్నలు

౧ భారతీయులలో విరేచన బద్ధకము ప్రధానమగు రోగముగ నేర్పడుటకు హేతు వేమి? భోజనమైన యెన్నిగంటలకు ఆరోగ్యవంతులకు మలమోచన మగును? మలచలన పరీక్షను వివరింపుము.

౨. మలబద్ధకమును నివారించు చికిత్సలను వివరింపుము.

౩. ఎనిమాచేయు విధానమును వ్రాయుము.

౪. జీర్ణాశయవ్రణ మన నేమి? దాని లక్షణము లేమి?

౫. మూలవ్యాధికి లక్షణము లేమి? చికిత్స యేమి?

౬. విరేచన బద్ధకమునకు సామాన్యచికిత్స యేమి?

౭. పచ్చకామెల యన నేమి? దాని కేమిచికిత్స?

౮. గుండెపోటు లక్షణము లేమి? దాని ఉత్తర దశ యెట్లుండును?

౯. తరుణమగు హృదయవ్యాధులకు సామాన్య చికిత్స యేమి?

౧౦. మూత్రవ్యాధులను నిదానము చేయు టెట్లు? ఉత్తరదశ యెట్లుండును.

☛ కాగితములను ఒకవైపుననే జవాబులు వ్రాయుము. పాఠసంఖ్య, ప్రశ్నసంఖ్య వేయవలెను. ప్రతికాగితము మీదను వరుససంఖ్య యుండవలెను. అన్ని కాగితములను కలిపి గుండుసూదితో గ్రుచ్చవలెను. లేదా దారముతో కట్టవలెను.

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

౮ వ పాఠము

ఆహార శాస్త్రము - ౧వ భాగము

ప్రకృతిచికిత్సలలో నొక ముఖ్యాంగమగు ఆహారమునుగురించి యీ పాఠమున బోధించెదము. అయుక్తమగు ఆహారము, అయుక్తమగు పచన విధానము అనగా వంటచేయురీతి, కృత్రిమమును, అనారోగ్యకరము నగు ఆహారసమ్మేళనము అనగా కలగలుపు మొదలగువానిచే మన ఆహారపువెల యెక్కువగుచున్నదేగాని దేహపోషణ చేయుటలో చాల నిరర్థకమే యగుచున్నది. కొందరు కేవలము పిండిపదార్థమును ఎక్కువగాను కొందరు పప్పుపదార్థములను ఎక్కువగాను కొందరు నీ రెంటిని నెక్కువగాను తినుచున్నారు. అందువలన వారు సోమరిపోతులు, తిండిపోతులు, నిరుత్సాహవంతులు, నిర్వీర్యులు, నిస్తేజస్కులు నగుచున్నారు. కొందరు నానాటికి నీరసించి అకాలమృత్యువువాతం బడుచున్నారు. ఇట్టివారికెల్ల ప్రకృతివైద్యుడు యుక్తమగు పథ్యమును విధించి ఆరోగ్యమును గలిగించును. అందువలన నతనికి ధనమును కీర్తియు లభించును.

ఎట్టి ఆహారమును దినిన మనము అట్టివార మగుదుము. ప్రాణవంతములును, లేతవియు నగు కూరగాయలను, జీవసత్త్వలను గలిగి జవసత్వముల నొసంగు ఫలరసములను తినవలయును. అట్లుగాక చచ్చిన శవములతోడను, నిర్వీర్యములగు మరబియ్యము, మైదాపిండి, సగ్గుబియ్యము, మొదలగువానితోను మన ఉదరమును నింపుకొందుమేని మన దేహము క్రొవ్వెక్కును. దగ్గో, పడిసెమో, అతిసారమో, జ్వరమో యేదో వ్యాధిచే బాధింపబడుచు మాంద్యము గలిగి నిరుత్సాహము, నీరసము మొదలగునవి గలవారమై భూమికి భారమై యుందుము. మనకే మనజీవనము దుర్భరముగా నుండును. మోటారు కారునకు గాసోలిన్ (gasoline) ఎటువంటిదో మన దేహమునకు ఆహారము అటువంటిది. మోటారునందు గాసోలిన్ కాలినట్లు మన దేహమున ఆహారము కాలి(పచనమై) దేహమునకు వేడిమిని,సత్తువను నిచ్చును. మరియు దేహమును పెంచును దేహమునందలి కదలికకు అవసరమగు జారుడలను గలిగించును. అందువలన దేహము సుఖముగా తనపనులను చేసికొనుచుండును.

మన యాహారము ౩ పనులను జేయును. ౧ దేహమునకు శక్తి నిచ్చును. ౨ దేహమును పెంచును. ౩ దేహక్రియలను సమపరచును.

మనము తిను ఆహారము అనేకరుచులను కలిగియుండును. అనేకరంగులుగా నుండును. అనేక వాసనలను గలిగియుండును. అనేక పరిమాణములలో నుండును. వానినన్నిటిని ౬ విలక్షణములగు తరగతులుగా విభజింపవచ్చును. ౧ కర్బనుహైడ్రజములు ౨ మాంసకృత్తులు ౩ క్రొవ్వుపదార్థములు ౪ సేంద్రియలవణములు ౫ జీవసత్త్వములు ౬ పిప్పిపదార్థములు.

కర్బనుహైడ్రజములు: ఇందు పిండి పదార్థములు, జిగురుపదార్థములు, చక్కెర చేరును. వానియందు బొగ్గు (అంగారము carbon) హైడ్రజను (Hydrogen) ప్రాణవాయువు చేరి యుండును.

చెరకునుండియు, ఫలములనుండియు, పాలనుండియు, తేనెనుండియు ధాన్యములనుండియు చక్కెర కలుగును. అది మన ముపయోగించుచున్నాము.

కర్బను హైడ్రజములలో పిండిపదార్థములు ప్రధానమైనవి. ధాన్యములయందెల్ల పిండిపదార్థ ముండును. అన్నము రొట్టె ఇవి పిండిపదార్థములు. పండిన అరటిపండ్లయందును, దుంపకూరలయందును, అరటికాయ మొదలగు వానియందును నీపిండిపదార్థము ఉండును.

పిండిపదార్థములవలన దేహమునకు వేడిమి గలుగును. పనిచేయుటకు అవసరమగు శక్తి గలుగును. మన దేహమునందు గలుగు ప్రతి కదలికకును కొంతశక్తి కావలెను. ఆశక్తి కర్బనుహైడ్రజములు కాలుటవలననే గలుగును.

మన దేహముయొక్క కదలికకు అవసరమైనదానికన్న నెక్కువ కర్బను హైడ్రజములు తినినప్పుడవి దేహమునందు క్రొవ్వుగా నిలిచిపోవును. చక్కెరరూపమైన శేషము పైత్యకోశమునందు నిలిచిపోవును. ఇది దేహమున నిలువయుండి ఉపవాసకాలమున ఆహారముగ ఉపయోగపడును. దేహము క్రొవ్వెక్కియున్నవారు కర్బనుహైడ్రజములను తగ్గించి తినవలెను. మానవాహారమునందు సగమున కెక్కువభాగ మీకర్బను హైడ్రజములే అయియున్నవి. మానవ దేహమునకు అవసరమైన శక్తిలో చాలభాగము ఈ కర్బనుహైడ్రజములవలననే లభించుచున్నట్లు తోచుచున్నది. కనుక మానవాహారమున సగమున కెక్కువభాగము కర్బను హైడ్రజములుగా నుండవలెను. క్రొవ్వు పదార్థములును మన దేహమునందు దహనమగును. అవి కాలుటకు అవసరమగు వేడిమి కర్బనుహైడ్రజములవలననే లభించును.

మాంసకృత్తులు : దేహమునకు నత్రజని, భాస్వరము, గంధకములను నొసంగును. ఇంకను కొన్ని పదార్థములను కలుపుకొని దేహమునందలి కొన్ని నిర్మాణములను (Structures) నాడులను, కండరములను, గ్రంథులను బలపఱచును. పెరుగునందును, గోధుమపైనుండు పొరయందును, గ్రుడ్డునందలి 'జెన' యందును, మాంసములందును మాంసములందును, పప్పు పదార్థములందును మాంసకృత్తు గలదు. మన దేహమునకు మాంసకృత్తు అవసరమేగాని అది అమితముగా దినిన అపాయము గలిగించును. కర్బనుహైడ్రజముల నెక్కువగా తినినయెడల అది దేహమున నిలువయుండును. మాంసకృత్తు నెక్కువగా తినినప్పుడది దేహమున ఆరోగ్యమగు స్థితిలో నిలువయుండక కుళ్ళి, మురుగెత్తి దుర్వాయువుల గలిగించి దేహమునకు భారభూతమై రోగమును గలిగించును. ప్రపంచమునందలి జాతులందెల్ల అమెరికనులు విపరీతమగు మాంసకృత్తును తిందురు. వారు విపరీతమగు ఆంత్రవ్యాధులు (ప్రేగులలో జబ్బులు) అతిమూత్రము, వ్రణములు మొదలగు వ్యాధులచే బాధపడుచున్నారట. వారి దేహమునందలి రక్తమంతయు విషయుతమై యుండును.

క్రొవ్వు పదార్థములు : అనగా చమురు పదార్థములు. జంతుసంబంధమగునవియు, వృక్షసంబంధమగునవియు నని క్రొవ్వు పదార్థములు రెండురకములు. ప్రతిజంతువునందును ఒక విలక్షణమగు క్రొవ్వుండును. మనము తినినక్రొవ్వు మన దేహమునందలి ధాతువులయందు నిలువయగును. పిండిపదార్థముల నెక్కువగా తినుటచే నేర్పడు క్రొవ్వునకును, జంతుసంబంధ మగుగాని వృక్షసంబంధ మగు గాని ఈక్రొవ్వునకును భేదమున్నది. వరుసగా కొన్ని నెలలు క్రొవ్వుపదార్థములను తినకున్నను మానవుడు జీవింపగలుగుచున్నట్లు పరిశోధనలవలన రుజువైనది. అందువలన మానవునకు క్రొవ్వుపదార్థము అంతగా అవసరమైన పదార్థము కాదని తేలినది.

పూర్వము మానవునకు క్రొవ్వుపదార్థము చాల అవసరమైనదని తలంచుచుండిరి. ఇప్పు డది అబద్ధమని రూఢియైనది. అయినను మానవుని దేహముయొక్క పెంపునకు అవసరమగు జీవసత్త్వ (Vitamins) లిందుండునని పరిశోధనలవలన దేలినది. అందువలన తగుమాత్రపు క్రొవ్వుగూడ తినుట మంచిది. అది నేతియందును, కొబ్బరి, వేరుసెనగ, సీమబాదము, అక్రోటు మొదలగు వానియందును అమితముగా నున్నది. పందిచమురునం దుండు క్రొవ్వు దేహమునకు ఉపయోగకరమైన క్రొవ్వుగాదు. క్రొవ్వుపదార్థములు తినినప్పుడు తృప్తి జనించును. కనుక తగుమాత్రపు క్రొవ్వు మన ఆహారపదార్థములం దుండుట మంచిది. క్రొవ్వు నెక్కువ తినిన దేహము లావెక్కును. పేగులయందు కొవ్వుపట్టును. పైత్యరోగము గలుగును. కనుక క్రొవ్వుపదార్థములను మితముగనే తినవలయును. రొట్టెకు వెన్న తోడుగా వాడుకొనవచ్చును. క్రొవ్వును కరగించుటకు అవసరమగు వేడిమి రొట్టెయందలి పిండిపదార్థమువలన గలుగును.

సేంద్రియాహార లవణములు: మన దేహమున నూటికి ౫, ౬ భాగము లిట్టి లవణము లుండును. ఇవి యెముకలయందు ప్రధానముగను, నితర ధాతువులయందు తక్కువగను నుండును. రక్తమునందును, నితరద్రవరూపమగు ధాతువులయందును నివి యుండును. మానవ దేహమునందు ఈ క్రింద పేర్కొనబడిన రసాయన ధాతువు లున్నవి:—ప్రాణవాయువు, అంగారము, హైడ్రొజను, నత్రిజని, మెగ్నిషియము, లోహము అనగా ఇనుము, దానితో చేరి అయోడిన్, ఫ్లోరిన్, సిలికాన్. మనము నిత్యము తిను నాహారములందు ఈ క్రింద పేర్కొనబడిన సేంద్రియ లవణము లుండవలెను:— ఇనుము, సున్నము పొటాష్, సోడా, మెగ్నిషియా. అయోడిన్ గూడ కొద్దిగా అవసరమే గాని అది మనము త్రాగు నీటివలననే సామాన్యముగా అవసరమైనంత లభించును. కొన్నిచోట్ల నీటియందు ఈ అయోడిన్ ఉండదు. అట్టిచోట నివసించువారికి గంగడోలు (Goitre) గలుగును.

మన మిట్టి లవణములు గల పదార్థములను తినవలెను. రక్తమునందలి యెఱుపును నిలుపుటకు ఇనుము అవసరము. అయినను లోహాది ధాతువులు చేరిన మందులవలన నిది పూర్తి చేసికొనరాదు. ఏలయన, అవి ఖనిజములు- అనగా భూమిలో లభించినవి. అవి నిరింద్రియములు. మన రక్తములో కలియక వేరుగా నిలిచిపోవును. మనము తిను ఆహారపదార్థములయందు గల లోహము సేంద్రియము. ఇది మన దేహమునందలిధాతువులలో సులువుగా గలియును. ఈ కారణమువలన దేహమునందు రక్తక్షయము, పాండువు మొదలగునవి గలిగినప్పుడు లోహాదులను వాడరాదు. ఇట్టి సేంద్రియ లవణములు ఈ క్రింది ఆహారపదార్థములం దున్నవి.

ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, తోటకూర, పొన్నగంటి, చక్రవర్తి, భృంగరాజము అనగా గుంటగలగర, కూతురుబుడమ మొదలగు ఆకులు; దోస, దొండ, బీర, పొట్ల, సొర, చిక్కుడు, లేతవంగ మొదలగు కాయలయందును; కారెట్, బీటుదుంప, కంద మొదలగుదుంపలందును; అరటిపండ్లు, టొమాటోలు, నారింజ, బత్తాయి, కమలా, పంపరపనస, ఆపిల్ (సీమ రేగు) ఆలుబఖరా, ద్రాక్ష, ఖర్జూర మొదలగు వానియందును గలవు. ఇంకను అనేకపదార్థములయందు అంతో, యింతో యిట్టి సేంద్రియలవణము లున్నవి. దేహమునందున్న లవణములలో నినుము ప్రధానమైనది. కనుక మనము తిను పదార్థము

లలో నినుము గల పదార్థములను తినవలెను. పాండురోగుల రక్తమునందు ఎర్రకణములు తగ్గియుండును. ప్రాణవాయువును ఆకర్షించు నట్టి హెమోగ్లోబిన్ తగ్గియుండును. అందు వలన వారి దేహమున ఇనుము తగ్గిపోయియుం డును. ప్రాణవాయువు దేహమునందలి ద హన క్రియకు చాల అవసరమై యున్నది. అందువలననే పాండురోగులకు సరియైన ఆకలి యుండదు. దేహమునందు చేరిన మురికియును దహింపబడకయు వెలువరింపబడకయు నిలిచి యుండును. పొగగొట్టము మూసియుండి, పొయ్యి లో బొగ్గులు ఎక్కువగా చేరియుండిన పొయ్యి మండదు. అట్లే దేహమునందును అగ్ని జ్వలింపదు. ప్రతివారమును దేహమునుండి లోహము వెడలి పోవుచునే యుండునుగాన మనము నిత్యమును ఇనుముగల పదార్థములను తినవలెను. ఆరువార ములలో మన దేహమునందున్న లోహమంతయు అయిపోవును. స్త్రీలకు పురుషులకన్న నెక్కువ లోహము కావలెను. శిశువులకు నింకను నెక్కు వయేకావలెను. పాలు సంపూర్ణ ఆహార మందురు; కాని అందును 'లోహము' లేదు. నారింజపండ్ల రసమునందది బాగుగా నున్నది.కనుక పాలేప్రత్యే కము ఆహారముగా పుచ్చుకొనువారు నారింజరస మునుగూడ పుచ్చుకొనవలెను. లేకున్న వారి దేహ మున కవసరమగు లోహము చేకూరదు. శిశువు త్రాగు తల్లిపాలయందు కావలసిన లోహము గలదు. కనుక తల్లిపాలను త్రాగు శిశువునకు నా రింజరసముతో పనియుండదు. పోతపాలబిడ్డలకు నారింజరసముగూడ నీయవలెను. లేదా తోట కూరవండివార్చిన నీరో, బీరకాయ వండివార్చిన నీరో, యిట్లు ఏదో కూరవండివార్చిన నీరో, బియ్యపుకడుగునీరో యీయవలెను.

లోహధాతువుగల పదార్థములను ప్రజలు ధారా ళముగా దినుచుండవలెను. ఈ క్రిందివస్తువుల యందు ఇను మెక్కువగా గలదు:— గోధుమ తవుడు, బియ్యపుతవుడు, తోటకూర, బచ్చలి కూర, పొన్నగంటికూర, చక్రవర్తికూర, చేమ కూర, సరస్వతి ఆకు, కొయ్యతోటకూర, చిక్కుడు, దంపుడుబియ్యము, పొట్టుతీయని గోధుమపిండి,జొన్నలు,సజ్జలు,యవలు మొదలగు దాన్యములమీద పొట్టు, ఖర్జూర, అత్తి, ఆలు బఖరా, లేతముల్లంగి, బొప్పాయి, నారింజ, కమలా, బత్తాయి, రేగు, అక్రోటు మొదలగునవి.

సున్నము: మానవ దేహమునందున్న లవ ణములలో నాలుగింట మూడుపాళ్లు సున్నమే. అది యెముకలకు గట్టిదనము నిచ్చును. పెద్దవారి యెముకలలో సగమునకన్న నెక్కువభాగము సున్నమే. దొడ్డికాళ్లు, దంతవ్యాధులు ఈసున్న ము తక్కువగుటవలననే గలుగును. కండరముల సౌష్ఠవమునకు సున్నముగూడ అవసరము. పాల యందు నీ సున్నము చాల యెక్కువగా నుండును. ౧౦౦ తులములపాలలో ఒక దినము నకు సరిపోయిన సున్న మున్నది. ఈసున్నముగల పదార్థములు వానియందున్న సున్నముయొక్క పరిమితిననుసరించి యీక్రిందివరుసలో నుండును:— జున్ను, సారపప్పు, సీమబాదము, చెరుకు పాన కము, పెద్దచిక్కుడు, గుడ్డుసొనందలి జెన, ధాన్య ములమీది తవుడు, పాలు, చల్ల, ఆలివ్ పండ్లు.

జీవసత్తలు (విటమినులు): ఇవి కంటికి కాన రాని రాసాయనికద్రవ్యములు. వీని రాసాయనిక సమ్మేళన మెట్టిదో యింతవరకును నెవరికిని తెలి యదు. అయినను నివి యున్నవనిమాత్రము రూఢియైనది. ఇవి మన పెంపునకు అవసరము. నాడులయందలి ద్రవములు విటమినులనుండియే లభించును. విటమినులు లేని పదార్థములను దిను టవలన నెందు పుట్టును. పెంపు ఆగిపోవును. మను ష్యులు దిగనాసిల్లుదురు. పాండువు, పక్షవాతము, క్షయ, ఉన్మాదము, మూర్ఛ, కుష్టు మొదలగు

దుర్భరవ్యాధులు గలుగును. నంజు, స్కర్వీ, ఎముకల మెత్తదనము గలుగును. విటమినులు లేని పదార్థములు తినినపిల్లలు పెరుగరు; గర్భధారణము, పిల్లలుపుట్టుట జరుగదు; తల్లులవద్ద పిల్లలకు కావలసిన పా లుండవు.

మూడుప్రధానరకముల విటమినులు గలవు: క్రొవ్వునందు కరుగునట్టి ఏ.విటమిను, నీటిలో కరుగునట్టి బి. సి. విటమినులు. ఇందు ఏ.విటమిను తినకున్న కంటివ్యాధులు, ఎముకలవ్యాధులు గలుగును. బి. విటమిను లేకున్న నంజు పుట్టును. సి. విటమిను లేకున్న స్కర్వీవ్యాధి గలుగును.

కూరలయందును, పండ్లయందును, ధాన్యముల యందును మాత్రమే యీ విటమిను లుండును. అందువలన ప్రతిదినమును ఆహారపదార్థములను మార్చి తినుచుండవలెను. అట్లుతినిన మనకు కావలసిన అన్నితరగతుల విటమినులును లభించును. ధాన్యములపైనుండు తవుడునం దీ విటమినులు మిక్కుటముగ నుండును. ఆకుకూరలయందును, దుంపకూరలయందును, కూరగాయలయందును నుండును. నారింజ, నిమ్మ, ద్రాక్ష, దబ్బ, మొదలగు ఫలములయందును విటమిను లెక్కువగనే యుండును. ప్రతి ఆకుకూరయందును, కొంచెమో గొప్పో పరిమితిగల విటమిను లుండును.

వండుటవలన, వార్చుటవలన, వేయించుటవలన, కాల్చుటవలన, వరుగుచేయుటవలన పదార్థముల యందలి విటమినులు తగ్గిపోవును. అందువలన మనము తిను ఆహారముతో ప్రతిదినమును కొన్ని పండ్లో, కూరలో పచ్చివికూడ తినుచుండవలెను. దంతములయందు పుప్పిపట్టుట యనువ్యాధి యీ విటమినులు లేకుండుటవలననే కలుగును.

మొలకలెత్తిన ధాన్యములయందును, చిక్కుడు మొదలగు వానియందును విటమిను లుండును. యీస్టు (yeast) నందు నీటిలోకరుగునట్టివిటమిను లుండును. ఇది నంజును రాకుండ నాపును. ఈ వీటమినులు ధాన్యములయొక్క తవుడునందు గలవు. టొమెటో (సీమవంగ, రామములగ - అనేపేర మనవారు పిలుతురు) యందు మూడురకముల విటమిలును గలవు.

పిప్పి పదార్థము: ఇందులో దేహమును పోషించు వస్తువు లేవియు లేవు. ఇది మొక్కల స్కంధములలో నుండును. తోటకూరయందలి కాడవలె నుండును. బీరకాయ, పొట్ల, దోస, దొండ, మొదలగు కాయలయందలి పైకండ యందుండును. ధాన్యములపైనుండు తవుడునం దుండును. ఈపదార్థములపై జీర్ణరసములు పని చేయవు. ఈపిప్పి రక్తమాంసములుగా మారదు. కాని ప్రేగులయందు వృద్ధిబొందు శిలీంధ్రములను నశింపజేయును. ఈపిప్పిపదార్థము తినుటవలన ప్రేగులయం దెట్టి యుద్రేకమునుగలుగక, మల విమోచన మగును. అందుకే యీ పిప్పిపదార్థమును తినవలెను.

ధాన్యములమీద నుండు తవుడే పిప్పిపదార్థముల లో ముఖ్యమైనది. దేహమునందలి మాలిన్యములను త్రోసివేయుటకు తవుడు దైవనిర్ణీతమైన వస్తువుగాతోచుచున్నది. ఈతవుడు తడిసి మెత్తబడి ప్రేగులయం దెట్టి యుద్రేకమును గలిగింపక మలములను తుడిచి వేయును. ప్రేగులయందున్న పెళుసుదనమును పోగొట్టి మెత్తబఱచును. ఆహారపదార్థములందు దీనిని చేర్చి తినుటవలన మలముయొక్క పరిమితి యెక్కువై వెలువడి పోవుటకు తగినబరు వుండును. ఇది ప్రేగులయందు ఉద్రేకమును గలిగింపదని యిదివరకే వ్రాసితిమి గద. ఇది ప్రేగులయందు చక్కలిగింతను పెట్టి లోపలిమలమును వెలువరింప అవసరమగు ఉత్సాహమును గలిగించును. మలబద్ధకము గలవారు 2, 3 పెద్దచెమ్చాల తవుడును ప్రతిదినమును తినుటవలన మలబద్ధక మంతరించును.

ఈ క్రింది పదార్థములయందు ఇట్టి పిప్పిపదార్థ ముండును: పొట్టుతీయని గోధుమపిండి, తెల్లగా అరగదంపనట్టియు, మరపట్టింపనట్టియు ముడి బియ్యము, పై గోధుమపిండితో చేసిన సేమియా, గ్రాహంరొట్టె, చిక్కుడు, కాబేజీ, ఎఱ్ఱముల్లంగి (Carrots) కాలీఫ్లవర్, తోట కూర, తోటకూరకాడలు, పందిరి వంకాయ, చక్రవర్తికూర, పొన్నగంటికూర, చుక్కకూర, ములగ, కూతురుబుడమ, దోస, దొండ, పొట్ల, బీర, బటానీ, అడవికంద, చెక్కుతీయని బంగాళా దుంప, గుమ్మడికాయ, బూడిదగుమ్మడికాయ, ఆలుబఖరా, ఆపిల్స్, రేగు, బేరీపండ్లు, నారింజ కాయలు, అరటిపండ్లు, అత్తిపండ్లు, జలదారు పండ్లు, రాచఉసిరిక, ఉసిరిక, మొదలగువాని యందెల్ల మలవిమోచనము చేయు పిప్పిపదార్థ మున్నది.

జపాను దేశమున అగర్-అగర్ అను సముద్రపు మొక్క దొరకును. అదియును విరేచనమునుజారీ చేయును. అది మందులంగళ్లయందు దొరకును. ఈపాఠమునందును, రాబోవు రెండు (9, 10) పాఠములందును అత్యంతనవీనములగు ఆహార శాస్త్రవిషయిక పరిశోధనాఫలితముల వ్రాసి యున్నాము. కనుక మా విద్యార్థులీ మూడు (8, 9, 10) పాఠములను మిక్కిలి శ్రద్ధగా చదువ వలసియున్నారు.

పూర్వము ఆహారవిషయిక సిద్ధాంతములయందు అనేకులకు అనేకవిధములగు విరుద్ధాభిప్రాయము లుండెను. ఇప్పుడవియన్నియు సమసిపోయి సామరస్య మేర్పడినది. ఆసిద్ధాంతములనే యిందు వ్రాయుచున్నాము. వైద్యులకు ఆహారవిషయమున నిర్దిష్టమగు అభిప్రాయములు లేకున్నవి. అందువలన ఆంగ్లవైద్యులు రోగనివారణకు పథ్యము అనవసరమనుచున్నారు. ఆయుర్వేదమునందేమి చెప్పియున్నను, నేటి ఆయుర్వేద వైద్యులు రోగమునకు గాక మందుకొరకై పథ్యము చేయించుచున్నారు. ఆంగ్లవైద్యులు రోగికి అమితమగు ఆహారము నిచ్చుచున్నారు. తెలివిమాలిన జంతువు లన్నియు రోగమువచ్చి నప్పుడు ఉపవసించి తమవ్యాధులను నివారించు కొనుచున్నవి. ఆంగ్లవైద్యుల కింతమాత్రము గూడ తెలియదు!

ప్రశ్నలు

౧ దేహమునందు ఆహారము చేయు ముఖ్యమైన పను లేవి?

౨ ఆహారమును ఎన్నితరగతులుగా విభజింప వచ్చును? అవి యేవి?

౩ కర్బనుహైడ్రజములను వివరింపుము. అవి, దేహమున చేయు పని యేమి?

౪ మాంసకృత్తులుగాని, క్రొవ్వుపదార్థములు గాని యెక్కువగా తినినప్పు డేమి హానిచేయును?

౫ ప్రధానమైన సేంద్రియ లవణముల పేర్కొనుము? అవి యే ఆహార పదార్థములయందు లభించును? ఆహారపదార్థములలోనున్న సేంద్రియమగు లోహము (ఇనుము) వలన దేహమునకు గలుగు మే లేమి?

౬ సున్నము దేహమున కెట్లు అవసరమై యున్నది? ఇది యే ఆహారపదార్థములందు లభించును.

౭ జీవసత్త (విటమిను) లననేమి? మూడు రకముల విటమినులను పేర్కొని, అవి తినకున్న దేహమునందు ఏమి జరుగునో వివరింపుము.

౮ పిప్పిపదార్థ మననేమి? అది యెట్లు ఉపయోగించును?

౯ ధాన్యములమీది తవుడు ఎట్లు దేహమున కుపయోగకర మైనది?

౧౦ ఏ నిలువపదార్థములందు విటమినులు దొరకును? ఆవుపాలతో నేపదార్థమును జోడించి తినవలెను? లేకున్న నేమి లోపముసంభవించును?

ప్రకృతి గృహవైద్యము.

౯ వ పాఠము.

ఆహార శాస్త్రము - ౨ వ భాగము

ఆమ్లాహారములు

ఆమ్లములు 8 రకములు. అందు 3 రకముల ఆమ్లములుమాత్రము మనదేహమున కుపకరించును. మిగత 5 రకములు మనకు అవసరములుగావు; అపకారముచేయును. ఉపయోగించునవి: ఫలములయందలిఆమ్లములు 3 రకములు. ౧ సిట్రిక్ అనగా నారింజ, బత్తాయి, కమలా మొదలైన ఫలములనుండి లభించునది. ౨ మాలిక్, అనగా ఆపిల్ (సీమరేగు)నుండి లభించునది. 3 టార్టారిక్, అనగా నిమ్మపండ్లనుండి లభించునది. పనికిరానివి: ౧ యాసిటిక్ ఆమ్లము. ఇది వినిగర్ (చిరక) అను పుల్లనిపదార్థముయొక్క సారము. ౨ ఆక్సాలికామ్లము. దీనిని చెట్లకాడలయందలి రసమునుపిండి తీయుదురు. 3 టానికామ్లము. చెట్ల బెరడునందలి రసమునుండి తయారుచేయుదురు. ౪ బెంజోయికామ్లము. ఆకులుతిని జీవించు జంతువుల మూత్రమునుండి తయారగును ౫ బ్యూట్రికామ్లము. ఇది పశువుల మలమూత్రములనుండి తయారగును. ఇంకను మూత్రికామ్లము మొదలగునవి గలవు. పాలు పులిసినప్పుడుమజ్జిగ తయారగును. ఇది దేహమునకు అపకారముచేయదని తేలినది.

పైన మంచివిగా పేర్కొనబడిన మూడురకముల ఆమ్లములు ఫలజాతులయందును, చుక్కకూర మొదలగు కొన్నికూరలయందును లభించును. సిట్రికామ్లము నారింజ, రేగు, ఆలుబఖారా, జల్దారు మొదలగు వానియందును, మాలికామ్లము సీమరేగు మొదలగు గట్టిపండ్లయందును నుండును. టార్టారికామ్లము నిమ్మ, పుల్లద్రాక్ష దానిమ్మ మొదలగు మిక్కిలిపుల్లనిపండ్లయందు నుండును పులిరొట్టెలు మొదలగు వానియందు ఈ టార్టారికామ్లము నమితముగా వేయుదురు. అందువలన మూత్రపిండ దాహము (Nephritis) గలుగును. ఇదే ద్రాక్ష, దానిమ్మ, నిమ్మ మొదలగువానియం దుండును గాని అపకారము చేయునంత యెక్కువపరిమితి మనము తినముగాన నదిఅపకారము చేయజాలదు. మాలికామ్లము ఈక్రిందిపండ్లయందుండును: ఆపిల్సు పియర్సు, చిన్నద్రాక్ష, రాచఉసిరిక, ఉసిరిక, ద్రాక్ష, పుచ్చ, టొమెటో. ఇట్టిఫలములనుధారాళముగా వాడవచ్చును. దానివలన చాల మేలు గలుగును.

నారింజపండ్లయందు సిట్రికామ్లమున్నది. నారింజ పండ్లయందలి సిట్రికామ్లము నూటికి ౬ మొదలు ౯ భాగము లుండును బత్తాయి, నారింజ, కిచ్చిలి, సాతుకుడి, కమలా, సంత్రా మొదలగు ఫలములందెల్ల సిట్రికామ్లముండును. ఈ సిట్రికామ్లము గల ఫలములు ఎంత యెక్కువగా తినినను అపకారము చేయక మేలేచేయుచున్నట్లు రుజువైనది. ఒకరు ఎక్కువగా నారింజఫలములు తినిరి. వారిమూత్రమునందు స్వల్పముగానైనను సిట్రికామ్లము గాన్పింపలేదు. ఆకలికి మిగిలి సిట్రిక్ ఫలములనైనను తినరాదనుట జ్ఞప్తియందుంచుకొనవలెను.

ఆసిటికామ్లము (acetic acid) జీర్ణక్రియను పాడుచేయును. జీర్ణాశయమునందలి జీర్ణక్రియ నది భంగపరచును. ఇది వినిగర్ (చిరక)నందుండును. ఇది తెల్లజాతులవారు పులుసుకాచుకొనుట కుప

యోగింతురు. ఈచిరకచేర్చి తయారుచేసిన ఊరు గాయలు, పచ్చడులు, అన్నియు అపకారమునే జేయునుగాన వీనిని తినరాదు. చిరక మానివేసి నిమ్మరసమును వాడవలెను. అందువలన చాల మేలు గలుగును.

టీ, కోకో, మిరియాలు, మిరెపకాయ మొదలగు వానియందు ఆక్సాలికామ్లముండును. అది అప కారముచేయును. గోంగూరయందుగూడ ఆక్సాలి కామ్లముండును. ఇదియును రుచిగల కూర. తెనుగు దేశమున దీనికి మంచి ఆదరణ గలదు. చిమడ ఉడుకబెట్టుటవలన దీనియందలి దుర్గుణ ము మరింత యెక్కువగును.

రాచఉసిరిక, ఉసిరిక, ఆలుబకరా పండ్లు మొద లగుపండ్లయందు బెంజోయికామ్లము (Benzoic acid) గలదు. ఆమ్లపిత్తము గలవారికి, శిలా మేహము సికతామేహము గలవారికి, నీపండ్లు అపకారము చేయగలిగి యుండును.

వెన్న, మీగడ మొదలగు నెక్కువ క్రొవ్వుగల పదార్థములందు బ్యూటిరికామ్లము (Butyric acid)ఉండును. ఇదజీర్ణాశయమునందలి గ్రంధుల యందు దాహము గలిగించి జాఠరరసములను ఎక్కువగా ఊరించును. అందువలన ఆమ్లపిత్తము గలవారును, అతిమూత్రము గలవారును, ఇట్టి క్రొవ్వుపదార్థములను, పులిసిన చమురు పదార్థములను తినరాదు. మలముపులిసిమురుగు వాసన కొట్టినప్పుడెల్ల క్రొవ్వులను మానవలెను. శిశువులకు ఈనియమము ఇంకను బాగుగ వర్తించును.

దేహమునందు మాలిన్యములు చేరి పులియుట (కుళ్ళుట) వలన మూత్రికామ్లము (Uric acid) గలుగును. దేహమునందు మూత్రి కామ్లము చేరినయెడల ఆమవాతము, శిలా మేహము, సికతామేహము మొదల వ్యాధులు గలుగును. కనుక మూత్రికామ్లు చేరకుండ దేహమును కాపాడుకొనవలెను. మా సాహారములందెల్ల నీ మూత్రికామ్లమునుగ గించు గుణమున్నది. కనుక మాంసాహారము తినువారి దేహములందు పుట్టినమూత్రికామ్లము తోసివేయుటకు మిక్కిలి శ్రమపడున మాంసాహారులమూత్రపిండములు శాకాహారు మూత్రపిండములకన్న చెడిపోయి యుండు న పరిశోధనలవలన రుజువైనది.

ధా న్య ము లు

సామాన్యముగా అందరు వాడునట్టి ధాన్యము వరి, జొన్న, మొక్కజొన్న, సజ్జలు, రాగుల గోధుమలు, యవలు మొదలగునవి. ఇవి గ జాతిదినుసులు. ఈధాన్యములు ముందు పు బోవుగడ్డికి బీజములుగా నుండుటవలన వీనియంద పోషకపదార్థము లున్నవి. ఇందుండు పోష ద్రవ్యములలో ప్రధానమైనది పిండిపదార్థము కొద్ది మాంసకృత్తును, సున్నమును, కొన్ని సేంద్రియలవణములును ఉండును. వీనిపై పొట్టుండును. ఈపొట్టునకులోపలిభాగమును ఆ కొని సేంద్రియ లవణములును, జీవసత్తలును ఉండును. కనుక నీ లవణములు గల ఆహా పదార్థములనే మనము తినవలసియున్నాము నాగరకత బలిసి ఫాక్టరీలు రానారంభించినప్ప నుండి యీాదివ్యమగు, బంగారుపంటి, తవుడ బియ్యమునుండి వేరుచేయుచున్నారు. పిప్పిబియ మును మానవులు తినుచున్నారు. పైనున్న బంగారము పశువులకు మేపుచున్నారు. ఇట్లే మిగతధాన్యముల పైనుండు తవుడుగూ పూర్తిగాత్రోసివేసి లోపలిపిప్పినే అందరును తి చున్నారు. సేంద్రియలవణములును, జీవస

లునుగల ఆ తవుడు పశువులకు బలమునొసంగు టకే వినియోగింపబడుచున్నది.

ధాన్యములందు (ఇనుము) లోహమున్నది. ఇందు సున్నము తక్కువగానున్నది. పొట్టుతో వాడిన గోధుమపిండియందు లోహముచాలయెక్కువగా నుండును. 30 తులముల గోదుమరొట్టెయందు మానవునకు ఒకదినమున కంతటికిని కావలసిన లోహము గలదు. తవుడు తీసివేసిన ధాన్యముల యందు లోహభాగము తగ్గిపోవును.

యవలయందు సున్నము ఎక్కువగా నుండును. ఇతరాహారములు చేర్చి తినకున్న, నిందున్న సున్నము గూడ దేహమునకు సరిపోదు

ధాన్యముమీదనుండు తవుడు బలవర్ధకమైనది. ఈ మరలు వచ్చినతరువాత అట్టితవుడు లేకుండ నాశనమగుచున్నది. ఆ తవుడే మిగిలినభాగము కంటెను నెక్కువ పోషకపదార్థములను గలిగియున్నది. ఈ తవుడు మలములను వెలువరించునని యిదివరకే చెప్పియున్నాము గదా! ఇందు పొటాసు, సున్నము మొదలగు సేంద్రియ లవణములు గలవు. రోగులకు ఈ తవుడే నేను మందుగా విధించుచున్నాను. తెలుపు (శ్వేత) కుసుమ గల స్త్రీలకు బియ్యపుకడిగి యెంతో మేలుచేయును. పొడిదగ్గుడున్న వారి కీకడుగువలన చాలమేలు గలుగును. ఇట్లనేకవ్యాధులలో నేను బియ్యపుకడుగు మందుగా వాడుచున్నాను. ఈ కడుగునం దింత లాభ మున్నపుడు బియ్యమును రెండుమూడు వడఫులుపెట్టి ఆనీటిని వంచి పార వేయువారి తెలివిని ఎట్లు మన్నింపవలెనో తోచ కున్నది. బియ్యపు కడుగును ఖర్జూరకాయనీటితో నో, చెరుకు రసముతోనో కలిపి త్రాగవచ్చును. బియ్యపు కడుగు దొరకని యప్పుడు తవుడునందు నీరుపోసి వడియగట్టి, ఆనీటిని వాడుకొనవచ్చును.

లేత మొక్కజొన్న కండెలు చాల ఆరోగ్యమును గలిగించును. అవి పచ్చివిగాని కాల్చుకొనిగానితిన వచ్చును. మలమును వెలువరించుటలో నిది మంచిది. బాగుగా నమలి తినవలెను.

కూరగాయలు

కూరగాయలమీది చెక్కను తీసివేయక వండు కొని తినవలెను. కొందరు పెద్దమ్మలు పొట్ల కాయమీద నుండు చెక్కనుగూడ తీసివేయు చున్నారు. అది తప్పు. పొట్ల, దోస, దొండ, బీర, సొర (ఆనప) మొదలగు కూరలెల్ల చెక్కతీసి వేయకుండగనే తినవలెను. అందు కర్బను హైడ్రి జను లున్నవి. లోహము (ఇనుము) సున్నము, పొటాషు మొదలగు సేంద్రియ లవణములేగాక జీవనత్త్వలు, పిప్పిపదార్థములు నిందు ఎక్కువగా నున్నవి. చిక్కుడుగింజలు, ఒటానీలు మొదలగు వానియందు కర్బను హైడ్రిజనములకన్న మాంస కృత్తు లెక్కువగా నున్నవి.

కూరగాయలు సాధ్యమైనంతవరకు పచ్చివిగనే తినవలెను. వండుట, వేల్చుటవలన వానియందలి జీవసత్త్వలు నాశన మగును. వార్చుటవలన సేంద్రియలవణములు లేకుండ పోవును. దొండ, దోస, బీర, పొట్ల మొదలగు కూరలెల్ల పచ్చి విగానున్నప్పుడే రుచిగా నుండును. కాన వానిని పచ్చివిగానే తినవలెను.

దుంపకూరలు పచ్చివిగా తినుటకు వీలులేదు. అవి తినవలసినప్పుడు వండుకొనియే తినవలెను. లేకున్న అవి రుచిగా నుండవు. అందలి పదార్థ ములును జీర్ణముకాదగినస్థితిలో నుండవు. బంగాళాదుంప పచ్చిది జీర్ణమగుటకు 10 గంటలు పట్టును. వండిన బంగాళాదుంప 5 గంటలకాలము లోనే జీర్ణమగును. ఒక రొట్టెముక్క అరుగుటకు పట్టుకాలములో సగముకాలమే ఉడికించిన బం

గాళాదుంప జీర్ణమగుటకు చాలును. గోధుమ యందుకన్న బంగాళాదుంపయందెక్కువ పోషక ద్రవ్యము లున్నవి. జె. హెచ్. కెల్లాగుగారిని గురించి యిదివరకు వ్రాసియున్నాను. గోదుమ, బియ్యము మొదలగువానియొక్క వాడుకను తక్కువజేసి బంగాళాదుంపలను ఎక్కువగా వాడినచో ఎక్కువ బలారోగ్యములుగలిగి ఆయుర్దాయము వృద్ధియగునని వ్రాసియున్నారు. పిల్లల యందుగలుగు ఎండు మొదలగు వ్యాధులయందిది యెక్కువ మేలుచేయును. బంగాళాదుంప యందు పోటాషు, సోడా అనులవణములు గలవు. అందువలన ఆమ్లపిత్తము (acidosis) ను ఇది అద్భుతముగా తగ్గించును కాని యిదియును సంపూర్ణాహారము గాదు. ఇందు లోహము, సున్నము తగ్గియుండును. కనుక బంగాళాదుంపలు తినినప్పుడు ఆకుకూరలనుగూడ తినవలెను.

ఆకుకూరలలో కాబేజీపచ్చిదిగానే తినవచ్చును. ఇందు సున్నము గలదు. క్షయాదివ్యాధులను తగ్గించునట్టి జీవసత్తలు ఇందు గలవు. వండుట వలన సీగుణములు తగ్గిపోవును. పచ్చికాబేజీ సులువుగా జీర్ణమగును. కాలీఫ్లవర్ (Cawli flower) గూడ నీదేకుటుంబములోనిది. ఇందును మంచి ఆహారలవణములు గలవు. జీవసత్తలును గలవు. తోటకూర, పోన్నగంటి, చక్రవర్తి మొదలగు కూరలయందును ఈ సుగుణములు గలవు. మలబద్ధకము నవి పోగొట్టును. మేదో వృద్ధి (Obsity) అనగా ఎక్కువలావుగా నున్నవారికిది తినుటవలన లావుతగ్గును. ఆకు కూరలు చింతపండుతో కలిపివండుటకన్న, సీకాయిఆకో నిమ్మరసమో కలిపి వండుట మంచిది. చింతపండే వాడదలచినయెడల క్రొత్త చింతపండు మంచిది. ఈఆకుకూరలయందెల్లపిప్పి పదార్థము చాల యెక్కువగా నుండును.

ఆకుకూరలు చాలమంచివే. వానివిలువ లెవరును సరిగా గ్రహింపజాలరు. సూర్యకాంతియందును గాలియందును నుండు మహత్తరమైన శక్తులు అందు ధారాళముగా చేరును. ప్రకృయందలి ధాతువులు మనము జీర్ణము చేసికొనదగినస్థితిలో మనకు చేరును. తోటకూర,బచ్చలి,పొన్నగంటి, చక్రవర్తి మొదలగు ఆకుకూరలు మొదలగు వానియందెల్ల సేంద్రియములగు లవణములున్నవి. ఈలవణములు ఇంతధారాళముగా నేయితర పదార్థములందును లేవు. వీనియందున్నంత పిప్పి పదార్థముగూడ నే యితరపదార్థములందును నుండదు.

చిక్కుడు, చెమ్మ, సోయాబీన్, అలచంద, బొబ్బర, అనుములు, బటానీ మొదలగు వాని యందు మాంసకృత్తును క్రొవ్వును విశేషముగా గలవు. వానిని బాగుగానవులితినవలెను, లేకున్న అవి జీర్ణముకాక రోగమును గలిగించును. రోగులుగా నున్నవారి కివి ఆహారముగా నీయ రాదు. బాగుగా జీర్ణమైనయెడల వీనిలో రక్త వృద్ధిని, క్రొవ్వును గలిగించు గుణమున్నది. వీని యందు లోహము (ఇనుము) గూడ చాల హెచ్చుగా నున్నది. చిక్కుడుకాయ లేతగా నున్న, తేలికగా జీర్ణమగును. గింజ ముదిరిన కొలదిని, జీర్ణమగుట కష్టము. అవి బాగుగా వండిన రుచిగానుండి జీర్ణమగును. సోయాబీను నానబెట్టి మొలకవచ్చినతరువాత తినవలెను. వానియందు మాంసకృత్తు చాలయెక్కువగా గలదు. జీవసత్తలును ఇందుచాల యెక్కువగనే యుండును. పిప్పిపదార్థముగూడ నిందు బాగు గనే కలదు. కాని జీర్ణశక్తి బాగుగనున్నవారే వీనిని తినవలెను.

పండ్లు

ఏవిధమున చూచినను ఫలములకు సాటియగు

వస్తువు కనుపించదు. వీనియందు తినినంతనే రక్తములోచేరి బలము నొసంగు చక్కెర యున్నది. దేహమునందలి మాలిన్యములనెల్ల తోసివేయుగల క్షారములున్నవి. జీవసత్తులున్నవి. మురికిని కడిగివేయగల ఆమ్లములున్నవి. జిహ్వకు రుచిని గలిగించు సువాసన యున్నది. చము రున్నది. బడలికను తీర్చు గుణ మున్నది. కావలసినంత పిప్పిపదార్థ మున్నది.

ఫలములయందున్న కర్బన హైడ్రిజములు (Carbo - Hydrates) చక్కెర, డెక్స్ట్రిన్, ఆమ్లములుగాను ఉండి తినినంతనే సులువుగా జీర్ణమై రక్తములో కలియును. అజీర్ణరోగుల కివి చాలమేలుచేయును ఫలములయందు లోహము (ఇనుము) గలదు. ఇది చాల త్వరగ రక్తములో గలియును. ఇంతకన్న సులువుగా జీర్ణమగు వస్తువులు లేవు.

ఆపిలుపండ్లు తినినియెడల పూర్తిగా మల విమోచనమగును. ఎక్కువగా తినని మలబద్ధకము నిది పోగొట్టును.

పియరు అనునది తియ్యనిపండు. ఇందుపుల్లని రుచి లేనేలేదు. బలవర్ధకమైనది.

నారింజ తీపికలిసిన పుల్లనిరుచి గలది. లోహ మెక్కువగా నుండును. రక్తశుద్ధిని గలిగించును. మలబద్ధకమును పోగొట్టును. భగవద్దత్తమగు ఆహారములలోనేమి, ఫలములలోనేమి నారింజ పండునకు తుల్యమగు వస్తువు లేదు. ఇంత రుచి కరమైనదియును లేదు. తినినంతనే జీర్ణమై దేహమునకు సత్తువ నొసంగును. రెండు నారింజపండ్లు తినిన ఒకరొట్టె తినినంతబలము కలుగును. ఇందు లోహము, సున్నము మొదలగు సేంద్రియ లోహలవణములు గలవు. పరుండబోవునపుడు 1, 2 నారింజపండ్లు తినినయెడల మలము పూర్తిగా వెడలిపోవుటకు సాయపడును. నిద్రలేచిన వెంటనే తినుటవలనను ఇదే మేలుకలుగును. జ్వరాదులయందు నారింజపండునకు సాటియైన యాహారము లేనేలేదు. ఉత్సాహమును గలిగించును.

బత్తాయి పండు తియ్యగనుండును ఇందులోహ మునకన్న సున్న మెక్కువగా నుండును. అందు వలన తియ్యగానుండును. పేడితత్వముగలవారికిని ప్రేగులయందు ఉద్రేకము గలవారికిని నిది చాల మేలుచేయును. నారింజపండునందుకన్న నెక్కువ పోషకద్రవ్యములుగలవు. జ్వరాంతమున రోగికి బలమును గలిగించుట కిచ్చు నాహారములలో దీనిని చేర్పవచ్చును.

కమలాఫలము మిక్కిలి తియ్యగానుండును. మూత్రవ్యాధులను పోగొట్టుటలో మిక్కిలి శక్తి గలది. ఇందుసున్నము ప్రధానలవణము. ఇందలి చక్కెర త్వరగా జీర్ణమై దేహమునకు పోషణ నొసంగును. గడ్డకట్టినకఫములను కరిగించివెలువరించును.

అరటిపండులో ననేకరకములు గలవు. చక్కెరకేళి- దీనినే తెల్లచక్కెరకేళి యందురు. దీనియందు కర్బనుహైడ్రిజములు ప్రధాన ద్రవ్యములు. ఇందలి పిండిచక్కెర బాగుగా ఉమ్మి కలియునట్లు నమలిననేగాని జీర్ణము కావు. జీర్ణశక్తి లోపించి యున్నవారి కివి అజీర్ణముచేయును. బలకరమైనవి.

కర్పూరచక్కెరకేళి తెల్లచక్కెరకేళి కన్న తేలికగా జీర్ణమగును. బొంతఅరటియందలి పిండిపదార్థము చాల కష్టముమీద జీర్ణమగును. కష్టపడిపనిచేయువారివి తినవచ్చును. ఇతరులు తినిన జీర్ణముకావు. రసదాళి, ఆకుపచ్చఅరటి, ఎర్రఅరటి, అమృతపాణి మొదలగు అనేకరకము

లిందు గలవు. మితముగా తినిన చాల మేలు చేయును మనవాయ్‌పళం అనురక మింకొకటి కలదు. ఇది సులువుగా జీర్ణమగునని చెప్పుదురు. బొప్పాయి పండు చాలతియ్యగా హితవుగా నుండును. లేతకాయలు కూరగా తినవచ్చును పండినపండు బలకరమైనది. మలమును శోధించును. మలబద్ధకరోగుల కీ పండు చాల మేలు చేయును. పాలు తక్కువగానున్న తల్లులీపండ్లను తినిన పాలుఎక్కువగును. వేడినితగ్గించును. పొడిదగ్గు గలవారిదితినిన కఫము పలుచబడి వెడలిపోవును. ఇందులోను అనేకరకములు. 5 అంగుళములు మొదలు 18 అంగుళముల వరకుపొడవు గలిగినపండ్లరకము లనేకములు గలవు

అత్తిపండు చెట్టునుండి కోసినది చాల రుచికరముగను తేలికగను నుండును. మలమును వెలువరించు స్వభావము గలది. పోషకద్రవ్యములు ఇందులో నెక్కువగా కలవు. అవి దేహమునందు తేలికగా ప్రవేశించుస్థితిలో నున్నవి.

కిసమిసి తియ్యగా నుండును. బలకరమైనది. కఫములనుకరగించును. ఎక్కువగాతినినఅజీర్ణము చేయును. ఆమ్లపిత్తము (acidity) గలవారికి మిక్కిలి హితవుగానుండును. జీర్ణాశయదాహము (Gastritis) గలవారి కిది హితవైన ఆహారము. మూత్రవ్యాధులందు వాడదగినది.

ద్రాక్ష గుండెకు బలము కలిగించును లోపల నున్న పుండ్ల (Internal Sores)ను మాన్పును. జ్వరాదులయందు హితవైనది. కఫములను బలుచన జేయును. మలమును వెడలించును. జిహ్వకు హితవు గలిగించును. పైత్యమును పోగొట్టును.

అనాస మూత్రమును జారీచేయును. వేడిని తగ్గించును. కఫములను కరగించును. విరేచనము చేయును. జిహ్వకు హితవుగా నుండును. తేలికగా జీర్ణమగును. చురుకుదనమును ఉల్లాసమును గలిగించును.

ఎండిన పండ్లు

బెల్లపు పాకము మొదలగునవి చేరనియెడల నెండినపండ్లుగూడ మేలునే చేయును. సామాన్య పద్ధతిని నెండబెట్టినవానికన్న డీహైడ్రేషన్ (Dehydration)పద్ధతినినెండబెట్టినవి యెక్కువ నిర్మలముగా నుండును ఎట్లెండబెట్టినను అందలి కొన్ని జీవసత్త్వలు తగ్గిపోవును.సదా పండ్లన్నియు నెండనివే మంచివి.

ప్రశ్నలు.

౧. ఆరోగ్యకరములైన ఆమ్లము లెన్ని? అవియేవి? అనారోగ్యకరములగు ఆమ్లములెన్ని? అవియేవి! మాలికామ్లమేపదార్థములం దుండును?

౨. అసిటికామ్లము (acetic acid) నందుగల అపదయేమి? అది సామాన్యముగా నేరూపములో లభించును? దానికి సరియైన బదులు ద్రవ్య మేది?

3. యూరికామ్లము ఎందు నెక్కువగా నుండును? ఆహారశాస్త్ర ప్రకారము మాంసాహారము తినదగనిపదార్థమని యెట్లు నిర్ణయింతువు?

౪. ధాన్యములలో కొన్నిరకములను పేర్కొనుము. ధాన్యములు వాడుకొనుటలో సామాన్యముగా ఏ పొరపాటు జరుగుచున్నది?

౫. బంగాళాదుంపయందు ఏ మేమి మంచి పదార్థములు గలవు? రొట్టెలో బంగాళాదుంపను పోల్చియేది సులువుగా జీర్ణమగునో వ్రాయుము.

౬. కాబేజ మంచి ఆహార పదార్థమని యెట్లు నిర్ణయింతువు? దానిని వండి తినుట మంచిదా? వండకయేతినుట మంచిదా? ఎందువలన?

౭. ఆకుకూరలయందు ఏ మేమి దేహమున కుపయోగించు ద్రవ్యములున్నవి?

౮. కాయ ధాన్యము లన నేమి? అవి మనకు నెట్లుపయోగకారులు?

౯. నారింజపండ్లు దేహమున కెట్లుమేలు చేయును?

౧౦. విరేచనకారు లగు కొన్ని పండ్లను పేర్కొనుము?

ప్రకృతి గృహవైద్యము

౧౧ వ పాఠము

ఆహార శాస్త్రము - 3 వ భాగము

చమురు దినుసులు

సత్తువనీయగల ఆహారములలోనెల్ల నీచమురు కాయలు మిక్కిలి శ్రేష్ఠమైనవి. ఇందున్న దేహపోషకద్రవ్యములు మరేవస్తువునందును లేవు. ఈ చమురుకాయలు సులభముగా జీర్ణము కావని అనేకుల నమ్మకము. కాని బాగుగా నమలినచో ఇవి బాగుగనే జీర్ణమగును. ఇందు దేహమునకు అవసరములగు సేంద్రియములగు లోహము (ఇనుము) సున్నమును కలవు. మాంసమునందుకన్న ఎక్కువ మాంసకృత్తులు ఇందు కలవు. మాంసమునందు యూరికామ్లమును, యూరియాను గలిగించునట్టి చెడుపదార్థమును, గలవు. అవి యిందులేవు. మాంసమునందు త్వరగా కుళ్లును గలిగించునట్టి శిలీంధ్రము లుండును. ఇందవి యుండవు.

చమురుకాయల నుండి తయారుచేసిన వెన్న మిక్కిలి సులభముగా జీర్ణమగును. ఇందు దేహపోషక ద్రవ్యములును ఎక్కువగనే యుండును. సీమబాదం, అక్రోటు, వేరుశెనగ, పిస్తా, కొబ్బరి, జీడిపప్పు మొదలగువానియందు బెల్ల మాంసకృత్తు లుండును.

మాంసాహారము

మాంసమునందుగల దేహపోషక ద్రవ్యము లన్నియు కాయలు, కూరలు, పండ్లు, ధాన్యములు, చమురుకాయలు మొదలగువానియందు సులభముగనే లభించును. కాయలకు, కూరలకు, వ్యయముచేయు ధనమునకు ఎన్నియో రెట్లు ఖర్చుపెట్టినగాని మాంసాహారము లభించదు. జంతువులుతిను నాహారముయొక్క సారమే, వాని దేహములందు మాంసముగా నేర్పడును. ఆహారములు సక్రమముగా జీర్ణమగుటకు కొంత పిప్పి పదార్థమును కొన్ని సేంద్రియములగు లోహలవణములును నుండవలయునని మన మిదివరకే చదివియున్నాము. మాంసమునందు మాంసకృత్తు చాల ఎక్కువగనే యుండును. కాని అది జీర్ణమగుటకు కావలసిన లోహము మిక్కిలి స్వల్పముగా నున్నది. సున్న మందు లేనేలేదు.

మాంసమునందు యూరికామ్లమును గలిగించు స్వభావ మున్నది. కనుక మాంసాహారుల మూత్రపిండములు త్వరగా చెడిపోవును గనుక వారికి అతిమూత్రము, కర్కట వ్రణము, సంధివాతము, మేహవాతపు నొప్పులు, మొదలగునవి కలుగును. మాంసము కోసినప్పటినుండియు నది ముగ్గుచునే యుండును. మాంసమునందు ఎల్లప్పుడును కొంతభాగము, జీర్ణముకాక నిలచియే పోవును. అది ప్రేగులలో మరిగి కుళ్లెత్తుచుండును.

మాంసములలో నెల్ల పందిమాంసము మిక్కిలి నికృష్టమైనది. ఇది మనుజులమలమును తిని జీవించును. దీనిమాంసము నందును అదేస్వభావముండుట సహజమేకదా!

చేపలు మాంసమునకన్న ఏవిధమునను మంచివి కావు. మాంసమునకన్నను చేపలే ఎక్కువ త్వరగా

కుళ్లిపోవును. చేపలు తినుటవలన చర్మవ్యాధులు కలుగును. ఎండ్రి పీత మొదలగు కొన్ని జంతువులు అరుగనే అరుగవు.

మాంసమును ఎక్కువగా తినువారు ఎక్కువ విషములను తినుచున్నారనే యర్థము. ఒక భూత అద్దము క్రిందనుంచి చూచినచో ఒక మాంసపు ముక్కయందు కోటానకోట్లు కుళ్లును పుట్టించు సూక్ష్మజీవు లున్నట్లు గుర్తింప బడినది. అమెరికా యందలి, మిచిగాన్ నగరమునందుగల బాటిల్ క్రీక్ శానిటేరియం అను చికిత్సాలయమున కధిపతులగు జే. హెచ్. కెల్లాగ్ గారు అనేక శాస్త్రీయ మగు పరిశోధనల చేసి మాంసాహారమునందు ప్రాణహానికరములగు విషములు అనేకములు కలవని వెల్లడించిరి.

ఎప్పుడైనను కదాచిత్తుగా మాంసముతినువారు అట్లు మరణింపక పోవచ్చును. ఆరోగ్యవంతుల దేహములందు తినినమాంసములందలి విషములను సంహరించు సామర్థ్య ముండవచ్చును. వారికి మాంసాహారము అప్పటికి అపకారము చేయక పోవచ్చును. అంతమాత్రమున మాంసాహారము నిర్దుష్టమైనదనికాని, అందు కుళ్లును గలిగించు స్వభావము లేదనిగాని, అదిదేహ పోషణకు అవసరమైనదనికాని శాస్త్రజ్ఞానము కలవారెవ్వరును ఒప్పుకొనజాలరు.

పాలు

పాలయందు లోహము (ఇనుము) తప్ప తక్కిన పదార్థము లన్నియుకలవు. కనుకనే కేవలము పచ్చికమేసి స్వేచ్ఛగాజీవించు ఆవులపాలు చాల మంచివి. ఆవుపాలు కాచకపూర్వమే త్రాగవలెను. కాచినగాని నిలువయుండవుగాన ఆవుపాలను కాచి, నిలువచేసికొందురు. అట్లునిలువచేసినపాలు సులభముగా జీర్ణముకావు.

ఆవుపాలు పచ్చిగానున్నప్పుడే వెన్నతీసి త్రాగిన యెడల సులభముగా జీర్ణమగును. వెన్నతీయని పాలు ఆలస్యముగా జీర్ణమగును. పాలయొక్క వాడుక నింగ్లీషువైద్యులేకాక ప్రకృతివైద్యుల లోను చాలమంది ఒప్పుకొనియున్నారు. పాండువ, క్షయ, మొదలగు వ్యాధులయందు వాడిసుగుణములను గాంచినట్లు వ్రాసినారు. ['పాలయొక్క వాడుకలేకయే నేను ఇట్టివ్యాధులను కుదిర్చియున్నాను.' అని బెనిడిక్టు లస్టుగారు తమ యనుభవమును వెలిబుచ్చిరి. పు. వెం.] పాలు త్రాగినంతనే కొందరికి వికారముకలుగును. ఎన్నిసార్లు పాలుత్రాగిన అన్నిసార్లు వికారముకలుగుచుండును. అట్టివారికి పాలను బలవంతముగా నిచ్చుటమంచిదికాదు. పాలయందు లోహము చాలతగ్గియుండును. కనుక ప్రతిదినమును కొన్ని నారింజపండ్లనుకూడ యిచ్చుచుండవలెను. పాలకును పండ్లకును మధ్య 2, 3, గంటల వ్యవధి యుండవలెను.

సుగంధ ద్రవ్యములు

ఆహారమునందు రుచిని పుట్టించుటకుగాని, సువాసనను గలిగించుటకుగాని ఎట్టి మసాలాలను చేర్పరాదు. తాలింపులు వేయరాదు. పోపులువేయకూడదు. అవియన్నియు జీర్ణాశయమునందు ఉద్రేకమును కలిగించును. అందువలన విదాహము కలుగును. జీర్ణసంబంధనుగు ఇతరావయవములందు పీడనకలుగును. సహజమైన ఆకలి లేనప్పుడే ఆహారమునందు ఉప్పుచేర్చుకొనవలయుననిగాని, రుచిని కలిగించుటకు తాలింపులు పోపులు మొదలగునవి వేయవలయుననిగాని కృత్రిమమగు కోర్కెకలుగును. కనుక ఉప్పు, మిరపకాయ, మిరియములు, ఆవాలు, మెంతులు, జీలకఱ్ఱ, యాలకులు, లవంగాలు, పచ్చకర్పూరము, కుంకుమపువ్వు, మొదలగు ద్రవ్యములను ఆహార

పదార్థములయందు చేర్పరాదు. వాని వాడుక వలన వ్యాధికలుగును. అవి మానుటవలన ఆరోగ్యము కలుగును. కనుక ఆహార పదార్థములుగ నవి వర్జనీయములు.

టీ-కాఫీ

టీయందు టానిన్ అను విషమున్నది. కాఫీయందు కాఫిన్ అను విషమున్నది. ఈవిషములు రక్తపు పోటును ఎక్కువచేయును. హృదయపు నడకను పాడుచేయును. మూత్రికామ్లమును కలిగించును. అందువలన మూత్రపిండములు పాడగును. జీర్ణ శక్తి చెడిపోవును. పైత్యకోశము తిన్నగా పని చేయదు. కనుక వీనిని త్రాగుట మానవలెను. కోకోయను సింకోక పానీయ మున్నది. అందు థియోబ్రోమిన్ అను విషమున్నది. ఆ విషము ఆరోగ్యమును చెడగొట్టును. ఈసంగతి తెలియని వారు కోకో నిరపాయకరమని భావించెదరు. అదితప్పు.

జలము

కొందరు సరిపోయినంతనీటిని త్రాగరు. దేహము నందలి కదలికల కన్నిటికిని నీరు అవసరమై యున్నది. సామాన్యముగు ఆహారము తినువా రెల్లరు దినమునకు 1, 2, శేర్లనీటిని త్రాగవలెనని డా. కెల్లాగ్ గారు వ్రాయుచున్నారు. నిజమునకు ఆహారపదార్థము లన్నిటియందును కొంచెమో గొప్పయో నీరుండ నేయుండును. పొడిపదార్థములు తినినప్పుడు నీటిని ఎక్కువగా త్రాగవలసియుండును. ఆహారము తగ్గించి తినినప్పుడును దేహమునకు కావలసిననీరు లభించదు. అందువలన అప్పుడుకూడ ఎక్కువనీటినే త్రాగవలసియుండును. సరిపోయినంతనీటిని త్రాగినయెడల రక్తము సక్రమముగా అభిసరించును. రక్తపు పోటును నీరు తగ్గించును. నీటిని కండరములలో నిలువయుంచి దేహము వాడుకొనుచుండును.

అందువలన మనము త్రాగునీరు మిక్కిలి నిర్మలముగానుండవలెను, ఉప్పగానున్నట్టియు, చేదుగా నున్నట్టియు, సున్నము మొదలగు ఖనిజములు చేరియున్నట్టియు నీటిని త్రాగరాదు. అట్టినీరే తప్ప దొరకని చోటులయందు నివసించువారు మరగకాచిన నీటిని తేర్చి రోగులకు ఈయవలెను.

రోగనివారకములగు ఆహారములు

మనఆహారమందలి లోపములే అసంఖ్యాకములగు వ్యాధులకు కారణములనివివరించియున్నాను. ఇది అతిశయోక్తి ఎంతమాత్రమును కాదు. కనుక ఆహారమందలి లోపములనుసవరించినంత నే రోగములును మాయమగుచున్నవి. అందువలన ప్రకృతి చికిత్సయందు ఆహార శాస్త్రమునకు ప్రాధాన్య మీయబడుచున్నది.

ఆహారమందలి లోపములు అసంఖ్యాకములుగా నుండును. ప్రతివారును నేదో యొకలోపమును చేయుచునేయున్నారు. కొందరు తినవలసిన దాని కన్న ఎక్కువతిందురు. మరికొందరు తక్కువ తిందురు. మరికొందరు దేహమునకు అత్యవసరములగు విటమినులు, లోహలవణములులేని ఆహారమును ఎక్కువగా తిందురు. కొందరుసకాలమున భుజింపరు. కొందరికి భోజనకాలమునకు ఎక్కడా లేనితొందర. కొందరు భోజనమధ్య నీరు త్రాగుచుందురు. కొందరు కలపకూడనిపదార్థములు కలుపుకొనితిందురు. కొందరు ఎక్కువగా నిలువయుంచిన పదార్థములను తిందురు కొందరు మసాలాలు వేసిన పదార్థములు తిందురు. కొందరు చప్పని వస్తువులు తిందురు. కొందరురోజూ ఒకటే పదార్థముతోనే తిందురు. కొందరుజీర్ణముకాని పదార్థములు తినెదరు. కొందరు మిక్కిలి చల్లని పదార్థములు,కొందరు వేడిపదార్థములు తినెదరు.

మిక్కిలి అలసియున్నప్పుడును మనస్సు ఉద్రేకించి యున్నపుడును కొందరుతినెదరు.

ఆహారమునందలి లోపములవలన కడుపు బరువగుట, ఊదినట్లుండుట, తలనొప్పి, నీరసము కలుగును. వీనియన్నిటికిని మలబద్ధకముమూలకారణమైయుండును. ఇదివరకే మలబద్ధకమునకు చికిత్స చెప్పబడియున్నది. ఈసందర్భమున ఆభాగమును ఒకతూరితీసి చదువుడు.

మలబద్ధకమే రోగములన్నిటికిని ప్రధాన కారణమగుటవలన మనఆహారమునందు మలవిమోచనకరములగు పదార్థములనుకూడ చేర్చితినవలెను. అవియేవనగా:—

పాయలకూర, పొన్నగంటి, చక్రవర్తి, చిర్రి, బొద్ది, పాలకూర, తోటకూర, మెంతికూర, కూతురు బుడమ, టొమెటో, కాబేజి, కాలీఫ్లవర్, దాక్ష, రాచఉసిరిక, గుమ్మడి, సొర, (ఆనప) బీర, పొట్ల, దోస,దొండ, లేతచిక్కుడు, ముల్లంగి, ఆల్ బఖరా, జలదారు, పండ్లు ధాన్యములపైనుండు తవుడు.

సన్ననివారు బలియుటకు

సన్ననివారు బలియుటకు ముందు ఆకలి జ్వలించుటకై నారింజ మొదలగు ఫలరసములను త్రాగవలెను. తరువాత ఆకలి వృద్ధియైన కొలదిని కొంచెము కొంచెముగా నానవేసిన గోధుమలో, లేక గోధుమ రొట్టెయో, క్రమ క్రమముగా పెంచుచు నిచ్చుచుండవలెను. తరువాత కొంచెము క్రొవ్వుపదార్థములనుకూడ ఇచ్చుచుండవలెను. మాంసకృత్తులను కొద్దిగా మాత్రమే యిచ్చుచుండవలెను. సున్నము, లోహము (ఇనుము) విటమినులు (జీవసత్త్వలు) గల ఆహారములు ఇందుకు ఎక్కువ అవసరమై యున్నవి. విశ్రాంతితో కూడిన క్షీరాహారమువలన నింత కన్న వేడిగా గుణమిచ్చునని బెనిడిక్ట్ లస్టుగారు వ్రాయుచున్నారు.

ఉపవాసము

దేహమునందు మాలిన్యములు ఎక్కువగా చేరినప్పుడు కొలదికాలము ఉపవాస ముండవలెను. అతిసారము, గ్రహణి, వాంతులు, కలరా కడుపుఉబ్బరము మొదలగు వ్యాధులందెల్ల ఉదరమున మాలిన్యములు మురుగుచుండును గాన ఆదినములలో ఉపవసించుటవలన చాలమేలు కలుగును. అనేకులు దీర్ఘోపవాసములవలన మేలుకలుగునని నమ్మెదరు. దీర్ఘోపవాసములందు దేహమునందలి అన్ని అవయవములనుండియు ద్రవములు పిండివేసి దేహయంత్రమును నడిపించును. అందు ప్రమాదములు కలుగవచ్చును. 2,3, దినములు ఉపవసించుటకు ఎవరిసహాయమును అక్కరలేదు, కాని అంతకు ఎక్కువకాలము చేయవలసినప్పుడెల్ల సమర్థుడగు ప్రకృతివైద్యుని సమీపమునందే చేయవలెను. 20 దినములకు ఎక్కువ కాలము చేయవలసినప్పుడు ఇతర సాంప్రదాయిక వైద్యుల సహాయముకూడ పొందవచ్చును. ఉపవాస కాలమున నీరు ఎక్కువగా త్రాగుచుండవలెను. ఫలరసములను త్రాగుచు చేయు ఉపవాసములవలన ఎక్కువ నమ్మకముగను ప్రమాదరహితముగను సుగుణములు కలుగుచుండుట ప్రత్యక్షానుభవమునచూచియున్నాము.ఉపవాసకాలమున ప్రతిదినమును ఎనిమా చేయుచుండవలెను. మాంసకృత్తులులేని ఆహారములు తినుచుండుటవలన ఉపవసించుటవలెనే సుగుణములు కలుగునని డా. కెల్లాగ్ గారి నమ్మకము. మాంసకృత్తులవలననే త్వరగా క్రుళ్లు పుట్టుచుండునని ఆతని నమ్మకము. అందువలన మాంసకృత్తులు మానినప్పుడు క్రొత్తమాలిన్యములును విషములును దేహమునందు కలుగవు.

పథ్యమునందలి కొన్ని రకములు

కొన్ని ప్రయోజనముల కొరకు కొన్ని రకముల పథ్యము లున్నవి. వాని నీక్రింద పేర్కొను చున్నాము.

లావును తగ్గించుటకు: ఇప్పుడు దేశమున ననేకులు తమలావును తగ్గించుకొనవలయుననియు తామును సన్నగా నాజూకుగా యువతీ యువకుల వలె సుకుమారముగా కాన్పింప వలయు ననియు ప్రయత్నించు చున్నారు. ఆ విధమగు సలహాను కోరుచున్నారు. కాని విపరీతమగు లావు బరువు బాధింప కుండునంతవరకు ఎవ్వరును తగ్గించుటకు ప్రత్యేక ప్రయత్నము చేయరాదు. ఏలయన అట్లుచేయుటలో కొంత ఆరోగ్యము చెడిపోవచ్చును. ఉపవాస కాలమున దేహమునందలి క్రొవ్వేగాక ఇతర ధాతువులను తగ్గిపోవును.

లావును తగ్గించుటకు తిను నాహారములందు క్రొత్తగా క్రొవ్వు చేర్చునట్టి వానిని తినగూడదు. కర్బన్ హైడ్రోజములను అనగా పిండిపదార్థములను, తీపిపదార్థములను, క్రొవ్వుపదార్థములను తినవలెను. ఆహారమునందు ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, పండ్లు మజ్జిగ ఎక్కువ భాగముగా నుండవలెను. ఉపవాసము చేసినప్పటికన్న ఇట్లు చేయుటవలన సుఖముగా నుండును. ఈపద్ధతి నిరపాయ కరమైనది. ఉప్పు చాలవరకు తగ్గింపవలెను. వీలుగా నున్న మాని వేయవలెను. చెమట కలుగునట్లు ఎండలో తిరుగుటయో, ఆవిరి పట్టుటయో, గొంగళి చుట్టలు వేయుటయో, చేయవలసియున్నది. ఇందువలన దేహమునందలి మాలిన్యములు పోవుటకు మార్గ మేర్పడును. దేహమునకు చెమట కలిగినప్పుడెల్ల చన్నీటి స్నానము చేయుచుండవలెను.

గ్రహణికి: మాంసము, గుడ్లు, పప్పు, నుంపలు మొదలగు వానిని మానవలెను. పండ్లరసములను ఆకుకూరలను తినవచ్చును. వానివలన సహితము గ్రహణి తగ్గనిమెడల చన్నీరు త్రాగుచు ఉపవసించుట మేలు.

ఆమ్లపిత్తమునకు: జీర్ణాశయమునందు పులుపు ఎక్కువైనపుడు ఈవ్యాధికలుగును. భోజనము చేసినతరువాత 2, 3, గంటలకు జీర్ణకోశమునందు నొప్పియు మంటలును కలుగును. రోగనిదానముచేసిన తరువాత ఈక్రింది ఆహారములను మానవలెను:—మాంసము, మాంసముతో సంబంధించిన కూరలు, పాలు, జున్ను, పంచదార, మసాలాలు చేర్చినపదార్థములు, మిక్కిలి వేడియైన పదార్థములు, మిక్కిలి చల్లనిపదార్థములు, పుల్లనిపండ్లు, కాడి, సారాయి, ఉప్పు, పొగాకు, కాఫి, ఎక్కువగా తినుట, ఎక్కువసారులు తినుట, నియమములేకుండ తినుట మానవలెను. మలబద్ధకము లేకుండునట్లు చూచుకొనవలెను.

జీర్ణాశయవ్రణమునకు: మాంసకృత్తులు, ఉద్రేకమును గలిగించు తాలింపులు, మసాలాలు, మొదలగునవి మానవలెను. సులువుగా జీర్ణమై మలములను వెలువరించు పదార్థములనే తినవలెను.

అతిమూత్రమునకు: చమురుగల కాయలను ధారాళముగా తిన వచ్చును. ఆహారము నందు ఎక్కువభాగము పిప్పిగల పదార్థములుండవలయును. ఆకుకూరలను కాయగూరలను తినుటవలన అతిమూత్రము తగ్గును. ప్రేగులయందు కుళ్లు పుట్టకుండా చూడవలయును. ప్రేగులయందు కుళ్లుకలిగినప్పుడువృక్కము(pancreas) చెడును. అందు వలన దేహము నందలి శర్కర కాలి (పచనమై) శక్తిగా మారదు. అదిమూత్రముతో కలిసి వచ్చుచుండును. తిను పంచదార,

తియ్యని పదార్థములు, తియ్యనిపండ్లు, తెల్లనిపిండి, ధాన్యములు, బంగాళాదుంపలు, మొదలగు కర్బన్ హైడ్రోజము లెల్ల తగ్గింపవలెను. మాంసము, గుడ్లు కాక మిగిలిన మాంసకృత్తులను అనగా పప్పుపదార్థములను తినవచ్చును.

గర్భిణీ స్త్రీలకు: తల్లికిని గర్భమునందున్నబిడ్డకును బలకరములగు ఆహారములు అవసరము. అవి ఏవనగా: తవుడు తీయని బియ్యము, ఫలములు, ధాన్యములనుండి తీసిన శర్కర, ఖర్జూర, ద్రాక్ష, రేగు, ఆల్‌బఖరా, జలదారు, అత్తిపండు, చిక్కుడు. చముదుగల కాయలు తినవలెను. మంచినీటిని ఎక్కువగా త్రాగవలెను. బెల్లపుపాకము, టీ, కాఫీ, తెల్లబియ్యం, పొట్టు తీసిన ధాన్యములపిండ్లు, పిండివంటలు మొదలగునవి తినరాదు.

జ్వరములకు: ఉపవాసము మిక్కిలి శ్రేష్ఠమైనది.ఆదినములలో నారింజ, కమలా, బత్తాయి, సంత్రా, సాతుకుడీ, కిచ్చిలీ, పచ్చిద్రాక్ష పచ్చి కిసిమిస్, ఆల్‌బఖరా, జలదారు మొదలగుపండ్లను తినవచ్చును. పలుచనమజ్జిగ పచ్చి కూరగాయలను కూడ కొద్దిగా తినవచ్చును.

బహిరంగపువ్రణములకు: విటమినులు అనగా జీవసత్తులుగల ఆహారములు, ఇనుము సున్నము ఎక్కువగాగల ఆహారములు ధారాళముగా తినవలెను.కూరగాయలను,పండ్లను, కర్బన్ హైడ్రోజములను తినవచ్చును. మాంసకృత్తులను మానవలెను.

ప్రశ్నలు

౧. భేదికరములగు ఆహారములన్నిటిని పేర్కొనుము.

౨. మాంసముయొక్క గుణములను పేర్కొని అది ఎందుకు తినరాదో వివరింపుము.

౩. పాలు ఆహారముగా నిచ్చునప్పుడు గమనించు విధులెవ్వి ?

౪. మనిషి బరువును తగ్గించుటకు ఏ ఆహారములను తినవలెను ?

౫. ఉపవాసమువలన ఎట్లు రోగనివారణమగును ? దానిని విధించుటలో గమనించేవలసిన విధులేవి ?

౬. కాఫీ, టీ, కోకోలను త్రాగినప్పుడు కలుగు హాని ఏమి ?

౭. జ్వరకాలమున ఎట్టిఆహారమునుతినవలెను.

౮. అతిమూత్రరోగి తినవలసిన ఆహారమేది ?

౯. జీర్ణాశయ వ్యాధులుగల రోగికి ఎట్టి ఆహారము నీయవలయును.

౧౦. ప్రకృతి చికిత్సయందు పథ్యముయొక్క స్థానమేమి ?

☞ జవాబులు కాగితమునకు ఒకవైపుననే వ్రాయవలెను ప్రశ్నసంఖ్య జవాబులకు వేయవలెను. ప్రతికాగితమునకు వరుససంఖ్య వేయవలెను. కాగితములన్నియు కుట్టవలెను; లేదా కట్టవలెను.

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

౧౧ వ పాఠము

మర్దన చికిత్స

అనాదికాలమునుండియు దేహమునకు మర్దన చేయుటవలన లాభములు కలవని గ్రహించి ఆచరించుచున్నట్లు మనకు తెలియును. ప్రకృతి వైద్యులేకాక మందువైద్యులు కూడ ఈచికిత్సా విధానముయొక్క మాహాత్మ్యమును గ్రహించి యుండిరి. వాగ్భటమునందును సుశ్రుతమందును మర్దనచికిత్సయొక్క ప్రశంస కలదు. వాత్స్యాయనుడును మర్దనమును అభివర్ణించియున్నాడు. జె. పి. ముల్లర్, జె. హెచ్. కెల్లాగ్ మొదలగు పాశ్చాత్యపండితులును మర్దనచికిత్సను ఎక్కువగా ప్రచారముచేసియున్నారు.

ఇట్టి మర్దనచికిత్సయొక్క ప్రయోజన మేమని మీరు అడుగవచ్చును. అవి అసంఖ్యాకములు. మర్దన చేయుటవలన దేహమునందలి కండరములకు విశ్రాంతి కలుగును. రక్తాభిసరణము వృద్ధిపొందును. సముద్రపుపాచి (స్పంజి) నీటిని పీల్చుకొనునట్లు మన దేహమునందలి కండరములచే పీల్చుకొనబడిన విషములు మర్దనచేసినప్పుడు బయటికి పిండివేయబడును. మర్దనవలన నాడీశక్తియందు ఉజ్జీవనము కలుగును. నాడులయందలి గమనము వృద్ధిపొందును. ఊపిరితిత్తులు బాగుగా పనిచేయ నారంభించును. నాడులయందలి ఉద్రేకములు తగ్గిపోవును. కీళ్లయందు నిలిచిపోయిన చెడులవణములు తగ్గిపోవును. ఆరోగ్యవంతుడు రోగికి మర్దన చేయునప్పుడు ఆరోగ్యవంతుని దేహమునుండి ఒక మహత్తరమైన శక్తి (ధాతుకాంతశక్తి) రోగిదేహములోనికి ప్రవహించును. ఈసంగతి అనేకులకు తెలియదు ఈ విషయమును గురించి విశేషముగా తెలిసికొనదలచినవారు సూచిశితవైద్యమును చదువవలెను.

మానవుడై జన్మమెత్తినందుకు పరులకు మేలు కలుగుటకు తాను త్యాగముచేయుటకన్న ప్రయోజన మేమున్నది? శిబి, రంతిదేవుడు, కర్ణుడు, బలి, భీష్ముడు, రామకృష్ణాది త్యాగధనుల జీవితములు పురాణప్రసిద్ధములే కదా? త్యాగమువలననే మానవజీవితము ఉన్నతిని బొందును. క్రమక్రమముగా ఆత్మోపలబ్ధికిని త్యాగమే హేతువగును.

మర్దనచేయువానికి ఎక్కువ బాధ్యత లుండును. ఎక్కువ హక్కులుకూడ కలవు. బుద్ధిపూర్వకముగా తన దేహమునుండి కొంత ధాతుకాంతశక్తిని అతడు రోగికి వ్యాపింపజేయును. అందువలన రోగికి శాశ్వతమగు లాభము కలుగును. మర్దనచేయువారికి తాత్కాలికమగు నష్టము కలుగును కాని సూర్యకాంతియందు తిరుగుటవలనను, సత్యము వచించుటవలనను, త్యాగమహిమవలనను, పరులకు మేలుచేసితిమను సంతోషమువలనను ఆ లోటు పూర్తియగును.

అందువలన మర్దనచేయదలచినవాడు ఆరోగ్యవంతుడై బలవంతుడై యుండవలెను. శుచిగనుండవలెను. ఉల్లాసియు ఆకర్షవంతమైన మృదుస్వభావముకలవాడు నయియుండవలెను. మర్దన చేయునది స్త్రీయైనప్పుడును ఈ నియమములే చెల్లును. అట్టివారు మర్దనచేసినప్పుడే సుగుణములు నిశ్చయముగా కలుగును.

మర్దనముచేయువాడు రోగికి కుడిప్రక్కగా అభిముఖముగా నిలిచియుండును. రోగి బల్లమీద కాని, పడకకుర్చీలోకాని పరుండును. రోగికి శక్తియున్నయెడల ఎత్తుపీటమీద కూర్చుండ వచ్చును. ఎట్టిఉద్రేకములును లేక రోగి శాంతముగా నుండవలెను. తనకు మర్దనవలన అద్భుతమైన సుగుణములు గలుగునను నమ్మకతో నుండవలెను. మర్దనచేయువారు తమ దేహమునందుండి ధాతుకాంతశక్తిని రోగిపై నర్పింప సిద్ధముగానిలువబడి యుండవలెను. తరువాత చాకచక్యముతోడను లాఘవముతోడనుమర్దనచేయవలయును. అప్పుడు వానిచేతివ్రేళ్ళగుండ ధాతుకాంతశక్తి రోగికి చేరును. ఇట్లు దినదినమును మర్దనచేయువారి దేహమునందలి ధాతుకాంతశక్తి మిక్కిలి సున్నితమైనదగును. దానికిమిక్కిలిత్వరగా చొరబారుశక్తి కలిగియుండును. అట్టి శక్తిగల మర్దకులు మర్దన చేసినప్పుడు రోగులకు తాత్కాలికముగా మర్దకుని స్పర్శ సుఖతరముగ నుండుటయేకాక త్వరగను రూఢిగను సుగుణములు కలుగుచుండును.

మర్దన చేసినప్పుడెల్ల రోగికిగల బాధలు తాత్కాలికముగా ఉపశమించిపోవును. ప్రకృతిచికిత్సలయందైనను మర్దనకు సాటివచ్చు చికిత్సాప్రక్రియలు చాల అరుదుగనే యున్నవి. కావున ప్రకృతిచికిత్సకుడుగా నుండదలచినవారెల్ల నీ శాఖయందు నేర్పును గడింపవలయును. అప్పుడు అతడు సులువుగా రోగమును కుదుర్ప గలిగియుండును. జనులు అతనిని బహుమానింతురు. అతని కీర్తి నలుదిక్కులను వ్యాపించును. అతనిస్పర్శవలన అనేకులు సుఖింతురు. దేహముపై భాగమునపిసుకుటకు మర్దనయని పేరు. అది అనేక విధములుగా నుండును. ఒక్కొక్కబాధకు ఒక్కొక్క విధముగా మర్దన చేయవలెను. ఎట్లు చేయవలసిన మర్దన అట్లు చేసినప్పుడే సరియైన సుగుణములు కలుగును.

మర్దన ఆరువిధములు: ౧ ఉత్పాదనము ౨ పీడనము ౩ ప్రహారణము ౪ ఘర్షణము ౫ మర్షనము ౬ స్పందనము - దీనినే హార్షకమనియు నందురు. ప్రహారణము తిరిగి అయిదు విధములు: ౧ తాడనము ౨ వాద్యము ౩ ఛేద్యము ౪ ఆస్ఫాలనము ౫ సంపుటకము.

ఇందు ఒక్కొక్కవిధమగు మర్దనకు ఒక్కొక్క విధమగు ఫలము కలదు. ఏవిధమగు మర్దన చేయవలసినప్పుడు ఆవిధమగు మర్దన చేయుటవలననే మంచి ఫలములు కలుగును. ఒక్కొక్క విధమగు మర్దనవలన రోగము ఎక్కువగును. అట్టివానిని తెలిసి మానవలెను. ఆ వివరములు ముందు వ్రాసెదము.

ప్రకృతిచికిత్సకుడు మర్దనకు అనువగునొకబల్లను సంపాదింపవలెను. ఆ బల్లమీద రోగి పరుండియున్నప్పుడు మర్దనచేయువాడు ఎక్కువగావంగవలసిన అవసరముండరాదు. మర్దనచేయుటకు వీలుకానంత ఎక్కువ ఎత్తుగను ఉండరాదు. అట్టి బల్లనే సంపాదించుకొనవలెను, లేదా చేయించుకొనవలెను. ఆ బల్లపైన ఒక గట్టి పరుపో, లేక కొన్ని మడతలువేసిన గొంగళియో పరచవలయును. దానిపై మురికియు, దుర్వాసనయు, మరకలును లేని బాగుగాఉతికిన దుప్పటినికాని జముకాణాను కాని పరచవలయును. దానిపైన పరున్నప్పుడు రోగికి హాయిగానుండును. ప్రతి రోగికి మర్దన ముగించినప్పుడెల్ల పైనున్న దుప్పటిని తీసివేయవలయును. దానిని తరువాత బాగుగా ఉతికించవలయును.

రోగి కౌపీనమును(గోచి)మాత్రము ధరించి ఆ బల్లపై పరుండవలయును.

రోగిమీద నింకొక పలుచనిగుడ్డ కప్పవలయును. ముఖము మూయరాదు. మర్దనచేయు దేహభాగముపైనున్న వస్త్రమును మాత్రము తొలగించి ఆప్రదేశమును మర్దనచేయవలయును. తరువాత ఆ భాగమును మూసివేసి వేరొక భాగముమీంది గుడ్డను తొలగించి యిట్లే మర్దన చేయవలయును. మర్దనచేయునప్పుడు పైనకప్పిన గుడ్డ మర్దనచేయువారికి ఆటంకముగా నుండరాదు.

రోగియొక్క దేహమునందలి కలను సహనశక్తి మొదలగువానిని బాగుగా తెలిసియుండి మర్దన చేయవలయును. ప్రతిమర్దనక్రియ ఒకానొక ఫలముకొరకు మాత్రమే చేయవలయును. గుర్రప్పు చేను మేసినట్లు మర్దన చేయరాదు. వీలు చాలులేకుండ ఎల్లప్పుడు మర్దనచేసి, పిసికి, మెలి వేసి రోగిని మోసగింపవచ్చును. కాని ఆమోసమును రోగి త్వరలోనే గుర్తించును. దానివలన ప్రకృతిచికిత్సకునిబండారము బయటపడును.

మిక్కిలి మోటుగా మర్దనచేయరాదు. దానివలన రోగికి బాధయే కలుగునుకాని, కలుగవలసిన మంచి ఫలములు కలుగవు. కనుక రోగికి హితవగునట్లు మృదువుగా మర్దించుటయే అలవాటు చేసికొనవలెను. ఏ కండరమును పిండవద్దు. చర్మమును గిల్లవద్దు. ఇట్లొకతూరి నీవుచేసినయెడల రోగి నిన్ను చూచినప్పుడెల్ల భయపడుచుండును. క్రొత్తగా మర్దన చేయుట ఆరంభించినవారెల్ల గట్టిగా పిసికినందువలన ఎక్కువ ఫల ముండునని వారు భావించెదరు. కాని బలహీనురాలైన స్త్రీకి నెమ్మదిగా పిసికినప్పుడే ఎక్కువ సుఖముగా నుండును. ప్రయోజనమును ఎక్కువగలుగును. ప్రాణములు అవసిపోవునట్లు పిసుకు మోటువాని మర్దనవలన బాధయేకాని ఫలమేమియునుండదు.

మర్దనచేయుటకుముందు రోగి బాగుగా విశ్రాంతి తీసికొనవలయును. దేహమే కాక మనస్సుకూడ విశ్రాంతిని పొందవలయును. తరువాత నతడు దేహమును మరచిపోవునట్లు తన యిష్టదైవమును ధ్యానింపవలయును. మనవద్దకు వచ్చు రోగు లందరును దాదాపుగా నాడులయందు ఉద్రేకముచేత బాధపడుచున్నవారే. జాగ్రత్తగా పరీక్షించినప్పుడు వారి కండరము లన్నియు నెదో పనిచేయుటకు సిద్ధముగా నున్నవాని కండరములవలె తయారుగా నుండును. అవి యన్నియు ముడుచుకొని యుండును. అవయవములన్నియు విశ్రాంతిని పొందునట్లు దేహకండరములను సళ్లింపుమని కోరుము. అతడు అవయవముల నెల్ల సళ్లించును. అతడు అట్లు భావించునే కాని కొన్ని కండరములు ఇంకను ముడుచుకొనియే యుండును. ఇట్లే నేడు అనేకులు ధనము కొరకును, అధికారముకొరకును, నాడీశక్తిని మిక్కిలి వ్యయపరచుచున్నారు. వానిలో "నీ కండరములు బాగుగా సళ్లలేదు. అవి యింకను ముడుచుకొనియే యున్నవి. వానిని బాగుగా సళ్లించ (Relax) కున్న అపకారము జరుగును. కనుక దేహమును బాగుగా సళ్లింపుము" అని చెప్పవలయును. నీవు చేయుమర్దనవలనను నీవు ఇచ్చు ఆదేశములవలనను వానికి కండరములను సళ్లించు నేర్పు కలుగును. రోగి సుఖముగా బల్లపై పరున్న తరువాత నీ చేతులను చల్లని నీటితో కడిగికొనుము. రోగి వెల్లకిలపరుండును. అప్పుడు భుజములనుండి ప్రారంభించి దండచేయి, మునిచేయి, చెయ్యితో మర్దన ముగింపవలయును. తరువాత కంఠమువద్ద ప్రారంభించి ఎదురురొమ్ము, ఉదరము, బయటితొడ, పిక్కలు, పాదములతో ముగింపవలయును. తరువాత అతడు బోర్ల పరుండును. అప్పుడు లోపలి

తొడలు, పిక్కలు మర్దన చేయవలయును. చిట్ట చివరకు వెన్నునందలి కండరములను స్పృశించి మర్దనచేయవలయును.

మర్దనచేయుటలో నీక్రిందిక్రమము నవలంబింప వలయును. ఉత్సాదనము, ఘర్షణము మొదట చేయవలయును. తరువాత మృదుపీడనము, పరిపీడనము తరువాత చేయవలయును. ఆతరువాత తాడనాది ప్రహారణము చేయవలయును. దాని తరువాత స్పందనముచేసి ఉత్సాదనముతో ముగింపవలయును. మర్దన సంబంధమగు పైన పేర్కొనబడిన ప్రక్రియల వివరములు యీక్రింద నీయబడుచున్నవి:—

౧ ఉత్సాదనము (Stroking)

రోగియొక్క దేహముమీద అరచేతిని ఆనించి మీదకు ఎక్కువదూరము తోముటకు ఉత్సాదనమని పేరు. చేతుల చివరలనుండి భుజము వంకకును; పాదములనుండి తొడలవంకకును; ఉదరమునుండి యెగువకు అనగా హృదయమువంకకు; కుడివైపున ఆరంభించి యెడమ వైపునకును; ఎడమవైపున ఆరంభించి కుడివైపునకును మూలవాటముగా తోమవలెను. ఇట్లే వీపుపైన క్రింద ఆరంభించి మీదకు మూలవాటముగా తోమవలెను. వెన్నుపైన రుద్దునప్పుడు మూలవాటముగా రుద్దవలయునేగాని మెదడువంకకు సూటిగా నెప్పుడును తోమరాదు.

౨ పీడనము (Kneading)

పీడనమనగా పిసుకుట, మెలివేయుట, గట్టిగా నొక్కుటయును పేరును. కండరములను అరచేతితోను వ్రేళ్లతోను గట్టిగానొక్కి పిసుకవలయును. కండరములను గట్టిగా పట్టవలయునే కాని మోటుగా పట్టరాదు. తోమునప్పుడు జారినట్లు పిసుకునపుడు చేయిజారరాదు. కండరములను చుట్టవలయును. పరిపీడనమందు చేతియొక్కయు కాళ్లయొక్కయు కండరములను లోపలనుండు ఎముకచుట్టును చుట్టవలయును. తడివస్త్రము మెలివేసినట్లు రెండుచేతులతోను కండరములను మెలివేయవలయును. అనగా ఒకే చేతితో కండరమును ఒకవైపునకు చుట్టినప్పుడు దానికి ఎదురుగానున్న చేతితో అదేకండరము రెండవవైపునకు చుట్టవలయును. ఇట్లే గతులను మార్చి పిసుకవలయును.

లఘుపీడనమందు కండరమును మునివ్రేళ్లతోను బొటనవ్రేలుతోను మృదువుగా నొక్కిపట్టి మెలివేయవలయును. ఇట్లు చేసినపుడు నాడులు శాంతిని పొందును. పరిపీడనమందు చాల లాభములుకలవు. పరిపీడనమువలన కండరములకు సరియైనపోషణజరుగును. అందువలన నవి బాగుగా బలపడును. ముడుచుకొనిపోయిన కండరములు బాగుగా విరివిజెందును. అందలివిషములు వెడలిపోవును. బలక్షయమును గలిగించు మాలిన్యములులేకుండ నశించును. రసమును రక్తమును బాగుగాప్రవహించును. నాడీశక్తి ఉజ్జ్వలనముపొందును. రోగపదార్థములు రక్త సంకీర్ణత దూరమగును.

3 ప్రహారణము (Percussion)

ప్రహారణమనగా కొట్టుట. సమర్థుడగు ప్రకృతి చికిత్సకుడు సాలువెరిగి కొట్టినపుడు సుఖముగా నుండి ఆరోగ్యమును గలుగును. అతడు చేతి వ్రేళ్లతో వడిగను, నెమ్మదిగను చరచును.

ఛేద్యము (కోయుట.) (Hacking)

చేతిని వత్తిగల పెట్టి కనిష్ఠిక అనగా చిటికెన

వ్రేలు దాని వెంటనున్న అరచేతియొక్క దిగున భాగము దేహముపై ఆనుసట్లు వుంచి కత్తితో నరకినట్లుచిన్న చిన్న దెబ్బలనుకొట్టుటకు ఛేద్యము అని పేరు.

వాద్యము (వాయించుట) (Tapping)

అరచేయి వ్రేళ్లుఆనునట్లు వుంచి చరుచుటకు వాద్యమని పేరు.

తాడనము (Slapping)

ప్రక్కనుండి దవడమీాద కొట్టినట్లు చేరచేుటకు తాడనమని పేరు.

ఆస్ఫాలనము (Clapping)

అరచేతిని దొన్నెవలెవంచి మోగ్రతకలునట్లు చేరచుటకు ఆస్ఫాలనము అని పేరు.

సంపుటకము (Beating)

పిడికిలిని ముడిచి గ్రుద్దుటకు సంపుటకమని పేరు. ప్రహారణముచేయుట వలన నాడులయొక్క చివరలయందున్న మొద్దుతనము పోయి నూతనోజ్జీవము కలుగును.

చెమటపోయని స్వభావముగలవారికి ప్రహారణము చేయుటవలన బాగుగా చెమటబోయు స్వభావము ఏర్పడును. ప్రహారణము ఎక్కువకాలము నొప్పికలుగునట్లు చేయుటవలన నాడులయందు చైతన్యము కలుగదు సరిగదా ఉన్న చైతన్యము నశించి చచ్చుపడిపోవును. వెన్నుపాముపై చేసిన మర్దనవలన వెన్నుపామువెంట వ్యాపించియుండి దేహమున కంతటికిని వ్యాపించియుండునట్టి నరములయందు చైతన్యము కలుగును. అందువలన దేహములోపలనుండు అవయవముల గమనము బాగుపడును. వెన్నుపాముపై రుద్దుటకు ముందు కశేరుకా సమీాకరణ శాస్త్రమును ఎరిగియుండవలయును.

४ ఘర్షణము (Friction)

ఒకానొక భాగముపై చేతితో గట్టిగా నొక్కిపట్టి రుద్దుటకు ఘర్షణమని పేరు. అట్లు చేయుట వలన ధాతువులయందలి మాలిన్యములు కదలపారి పోవును.

५ మర్దనము (Pressure)

కండరములను దేహమునుండి కొంచెముదూరము లాగి పిసుకుటకు మర్దనమనిపేరు. బొటనవ్రేళ్లతోను చేతివ్రేళ్లతోను కండరములను గట్టిగా పట్టి స్వస్థానమునుండి కదలింపవలెను. తరువాత నెమ్మదినెమ్మదిగా పట్టు వదలవలయును. ఇందువలన కండరములు పిరివిజెంగును. అందువలన నాడులఉద్రేకము తగ్గును.

६ స్పందనము లేక హార్షకము (Vibration)

దేహభాగముపై ఒకవ్రేలినికాని చేతియొక్క కొంత భాగమునుకాని మిక్కిలి తేలికగా ఆనించి చక్కిలిగింత పెట్టినట్లు కదలించుటకు స్పందనమనిపేరు.ఇట్లుచేయుటవలన సవ్వుపుట్టును గాన దీనికి హర్షకమనియు పేరువచ్చినది. ఇట్లు చేయుటవలన సున్నితమగు నరములయందు నవశక్తి పుట్టును.

చర్మవ్యాధుల యందును, గ్రంధు లున్నప్పుడును, చర్మము మంటలుగా నున్నప్పుడును, జ్వరములయందును, సంధులయందు మంటలున్నపుడును,గర్భిణీస్త్రీలకును, ఋతుమతియైనస్త్రీకిని, రక్తాభిరణమునకు సంబంధించిన తీవ్రమైనవ్యాధులున్నప్పుడును, రక్తవాహికలు తిన్నగాలేనప్పుడును, ఎముకలయందు తరుణమగువ్యాధులున్నప్పుడును, రక్తమునందువిషమున్నప్పుడును, రక్తము దేహమునుండి వెలువడిపోదగిన స్థితులయం

దును శాస్త్రీయమైన యీమర్దనచికిత్స చేయరాదు. మర్దన మొదటిదినమున చాలమృదువుగా మాత్రమే చేయవలయును. కొద్దికాలమే చేయవలయును. రోగి మర్దనకు అలవాటుపడికొలదిని మర్దనచేయుకాలమును పెంచవచ్చును. క్రమక్రమముగా గట్టిగా మర్దనచేయవచ్చును.

ఉద్రేకస్వభావముగలవారికి సౌమ్యముగా మర్దన చేయవలయును. వాతస్వభావముగలవారికి అనగా నాడులయందు మాంద్యమున్నవారికి పరిహరణ ఘర్షణాది తీవ్రప్రక్రియలను చేయవలయును.

దేహముపై మర్దనచేయునప్పుడు హృదయమునకు మర్దనచేయవలయును. మర్దనచేయువాడు చేతికి కొద్దిగామాత్రమే నూనెరాచుకొనవచ్చును. ఒకానొకచోట సంకోచము (Contraction) కలిగినప్పుడు దైశికముగా మర్దనచేయవలయును. అప్పుడు సాధారణముగా పీడనము చేయవలయును.

కొన్ని దేశములయందు మర్దనశాస్త్రమును నేర్పు పాఠశాలలున్నవి అందు మూడు నెలలు తరిబీయతు పొందినవారికి సర్టిఫికెట్ యిచ్చెదరు. మన దేశమునందుకూడ అట్లు తరిబీయతుపొందినవారే మర్దనచేయుటమంచిది.

ప్రశ్నలు

౧. చికిత్సాశాస్త్రమున మర్దనచికిత్సకు ఎట్టిస్థానముకలదు ?

౨. మర్దనచికిత్సయందలి వివిధములగు ప్రక్రియలను పేర్కొనుము.

౩. మర్దనచేయుటకు ముందు రోగిని ఎట్లు సిద్ధము చేయవలయును? మర్దనచికిత్సయందు అవలంబించవలసిన ఆరోగ్యనియమములేవి? మర్దనచికిత్సకు ఉపయోగింపవలసిన గదియొక్క నిర్మాణము ఎట్లుండవలెను?

౪. పీడనము ఎట్లుచేయవలెను? పీడనమునకును పరిపీడనమునకును చేయుటయందు గలభేదమేమి? ఫలితములందు భేదమేమి?

౫. మర్దనచేయుటయందు ఎంతవత్తిడిని చేయవలయును ? ఎందువలన?

౬. పరిహరణమునందలి వివిధప్రక్రియలను వివరింపుము?

౭. పుండును మర్దనచేయుదువా? ఎందువలన?

౮. మర్దనచికిత్సయందు ఏ ప్రక్రియల తరువాతనే ప్రక్రియలను చేయవలయును?

౯. దైశికమర్దనమన నేమి? అది ఎప్పుడు చేయవలయును? దైశికమర్దనమందు ముఖ్యముగా ఉపయోగింపవలసిన ప్రక్రియ ఏది?

౧౦. మొట్టమొదట మర్దన ఎట్లు చేయవలయును ?

ప్రకృతి గృహవైద్యము

౧౨ వ పాఠము

చలన చికిత్స

దేహమునందలి అవయవములను సక్రమముగా కదలింపనందువలననే రోగములుకలుగుచుండును. దేహమునందలి ప్రతియవయవమునకు సరియైన కదలిక ప్రతిదినమును గలుగుచుండునెడల నెట్టి రోగములును దరిజేరవు. మాచే ప్రచారము చేయబడుచున్న సూర్యనమస్కార చికిత్స వలన దేహావయవములే గాక మానసిక భాగము లును బాగుగ కదలింపబడును. అందువలననే మనవారు "ఆరోగ్యం భాస్కరా దిచ్ఛేత్" అన్నారు.

కాని రోగులు సూర్యనమస్కారాది వ్యాయామ ములను చేయజాలరు. కనుక వారికొరకై పరుల సాయముతో చేయదగిన కొన్నిరకములకదలికల నిచట వివరింపబోవుచున్నాము. వీనిని ఇతరచికిత్స లకు తోడుగచేసి రోగులకు ఆరోగ్యమును గలి గింప వీలుగనుండును. కనుక మావిద్యార్థులు ఈ చలనములను శ్రద్ధగా తెలిసికొనియుండవలెను.

౧ వ - చలనము

రోగిని బల్లమీద వెల్లకిల పరుండబెట్టుము. నెత్తి క్రింద తలగడనుంచుము. రోగి తనచేతులను ప్రక్కలందు సల్లించియుంచును. రోగియొక్క బాహుమూలమును రెండుచేతులతోను పట్టుకొని అక్కడినుండి నొక్కుచు చేతివేళ్ళవరకును తీసికొని రావలెను. ఇట్లు ౬ మొదలు ౧౦ తూరులవరకు చేయుము. ఇట్లే వేళ్ళవద్దను మొదలుపెట్టి భుజ మూలమువరకును పిసుకుచు ముగింపవలెను. ఇట్లు ౬—౧౦ తూరులు చేయవలెను. ఇట్లే రెండవ బాహువునుగూడ చేయుము. తరువాత రోగిని కొంత యెదురుబలమును ఉపయోగింపమని చెప్పి చేతివేళ్ళవద్ద పట్టుకొని బాహుమూలము వంకకు నెట్టుము. అతడప్పుడు తనశక్తిని నీవం కకు ప్రయోగించుచుండును. తరువాత ఒక్కొ క్కచేతినే పైకియెత్తి క్రిందకు దింపుము. తరు వాత కుడిచేతిని యెడమకును ఎడమచేతిని కుడికిని కదలింపుము. తరువాత ఒక్కొక్కచేతిని నొప్పి భరింపగలిగినంతవరకు మెలిపెట్టుము. ఇట్లు ఒక్కొక్క చలనము ౬ మొదలు ౧౨ తూరుల వరకు చేయుచుండుము. తరువాత ఒక్కొ క్కచేతివేళ్ళను మణికట్టువంకకు వంచుటకు ప్రయత్నింపుము. రోగి యెదురొడ్డుచుండును. ఈ చలనమువలన రక్తము తిన్నగా అభిసరిం చును. దానివలన పక్షవాతము, వ్రాతగాని తిమురు, (Writer's Cramp) మేహవాతము, ఆమవాతము, చచ్చుసంధులు, మొద్దుబారియుం డుట, చలిచేతులు నయమగును. కేశనాళికల యందు, సిరలయందును కదలికలేక నిలచియున్న రక్తమంతయు అమితముగా హృదయములోనికి ఈ చలనమువలన ప్రవహించును. హృదయము లోనుండి ఊపిరితిత్తులలోనికి పోయి అచట ప్రాణవాయువుతోచేరి పరిశుద్ధమగును. నీచేతి యొక్క వత్తిడి తగ్గినంతనే రోగిదేహములోని కేశనాళికలలోనికి పరిశుద్ధమగు రక్తము ప్రవ హించును. శుద్ధరక్తముతో నిండుటవలన రోగికి ఆ చేయియంతయు నిండుగాను, బలముగను తోచును. నిలువరక్తమంతయు సిరలలోనికి పోవును. దేహమునుండి యిట్లు మురికిరక్తము పోయి శుద్ధిని బొందును. శుద్ధరక్తము దేహభాగ

ములమీదికి వచ్చును గాన దేహావయవములకు కావలసిన పోషణగలుగును. అందువలన నవి బలపడును.

౨ వ - చ ల న ము

౧ వ చలనము నందువలెనే రోగిని బల్లమీద పరుండబెట్టుము. నెత్తికిక్రింద దిండునుంచుము. తరువాత రోగియొక్క తొడను రెండుచేతుల తోడను గట్టిగాపట్టుకొని తొడవద్దనుండిపాదముల వరకును మెలివేయుచు, పిసుకుచు, గిల్లుచు పాదములవరకును తీసుకొనిరమ్ము. తరువాత నెడమ చేతితో చీలమండవద్ద గట్టిగాపట్టుకొని కుడి చేతితో పాదమునుపట్టుకొని కుడివైపునకును నెడమవైపునకును వర్తులాకారముగా మెలివేయుము. ఇట్లు ఒక్కొక్కవైపునకు ౬—౧౦ తూరులు మెలివేయుము. తరువాత కుడికాలును, యెడమకాలును, కుడివైపునకు ౬-౧౦ తూరులు కదలింపుము. తరువాత కాలును పైకియెత్తి క్రిందికిదింపుము. ఇట్లు ౬ —౧౦ తూరులుచేయుము. తరువాత మోకాలువద్దనుంచి మడిమలు పిరుదులకు తగులునట్లు చేయుము. తిరిగి కాలి మునివేళ్లను ముందుకులాగి కాలును బాగుగా పట్టుకొనుము. ఇట్లు ఒక్కొక్కచలనము ౬-౧౦ తూరులు చేయవలెను. ఇట్లు రెండుకాళ్లను కదలింపవలెను.

ఇట్లు చేయుటవలన హృదయమునకు చాల దూరముగానున్న కాళ్లు, పాదములలోనికి రక్తము వడిగా ప్రవహించును. అందువలన నవి సహజముగా వేడియెక్కును. పక్షవాతము, తిమురు, కటిసిరావేదన (Sciatic rheumatism) రక్తపుపోటు, తగ్గును. కదలించిన భాగములయందలి మాలిన్యరక్తము ౧ వ చలనమునందు వలెనే హృదయమువంకకు పోయి శుద్ధిని బొందును. శుద్ధరక్తమాభాగములలోనికి వచ్చి వానికి పోషణనిచ్చి బలపఱచును.

౩ వ - చ ల న ము

రోగి దిండులేకయే బల్లమీద వెల్లకిలపరుండును. చీలమండవద్ద పట్టుకొని నీవంకకు లాగుము. రోగి వెనుకకు లాగుకొనుచుండును. ఇట్లు ౪—౬ తూరులుచేయుము. తరువాత ఒక్కొక్కపాదమును పట్టుకొని మోకాలువద్ద వంపకయే, నొప్పిలేకుండ యెంతపైకెత్తవచ్చునో అంతయెత్తువరకు నెత్తి క్రిందికి దింపుము. పైకెత్తునప్పుడు రోగి క్రిందికిని క్రిందికి దింపునప్పుడు పైకిని, ఎదురొత్తుచుండవలెను. ఇట్లుచేయుటవలన కటిసిరావేదనతగ్గును. గమననాడులయందలిచచ్చు తగ్గును. ఈ వ్యాధియందు రోగి నడువజాలడు స్త్రీలయందు గలుగు గర్భాశయసంబంధమగు వ్యాధులు దీనివలన కుదురును.

౪ వ - చ ల న ము

౩ వ చలనమునందు వలెనే రోగి పరుండును. తరువాత మణికట్టువద్ద పట్టుకొని నీవంకకు లాగుము. రోగి తనవంకకు లాగుకొనుచుండును. తరువాతచేతిని ప్రక్కలకు వదలుము. నీవంకకు లాగునప్పుడు రోగి గాలిని వదలివేయును. ప్రక్కలకు వచ్చునప్పుడుగాలిని బాగుగా లోనికి పీల్చుకొనును. ఇట్లు ౪—౬ తూరులుచేయుము. రోగి అలవాటుపడినకొలదిని యింకను నెక్కువ తూరులుచేయుము.

ఇట్లు చేయుచుండుటవలన ఉబ్బసము, గుండెలయందు తరుణముగా నున్న బాధలు, తగ్గును. హృదయమువిరివియగును. ఉరములోపలిభాగము లన్నియు బలపడును. కాసశ్వాసాశయవ్రణము, వాయునాళవ్రణము మొదలగునవి తగ్గును. రక్తాకర్షణము బాగుపడును. ఉరమునందలి కండ

రములన్నియు బలపడును. పరిశుద్ధమగుగాలి రోగగ్రస్తమైన అరలలోనికిపోయి అందలి చీమును వెలువరించును. అంతటితో నిరోధములు తీరిపోవును. రోగగ్రస్తములైన భాగములు ఆరోగ్యవంతములగును.

౧ వ - చలనము

తలక్రింద దిండ్లనుంచుకొని రోగి బల్లమీద పరుండును. కుడిచేతితో చీలమండపట్టుకొని యెడమచేతిని మోకాలుమీద నుంచుము. పిక్కలను తొడలమీదికిని, తొడలను ఉదరముమీదికిని నొక్కుము. ఇట్లు ౨——౧౦ తూరులుచేయుము. నీవు కదలించుచుండునప్పుడు రోగి తనపిక్కలు మొదలగువానితో నెమ రొత్తుచుండును.
ఇది బృహాత్తు, కటిపరావేదన, మొ॥ వ్యాధులయందు ఉపయోగించును. పిక్కలు, తొడలు, ఉదరమునందలి కండరములు దీనివలన బలపడును.

౨ వ - చలనము

రోగివెల్లకిలపరుండును. మోకాళ్లుఎత్తుగనుండును. మడిమలు పిర్రలకు ఆనియుండును. అప్పుడు రోగి పొట్టపై చేతులనుంచి, నెమ్మదిగను, గట్టిగను పొట్టకండరమును చేతితో అణచిపెట్టి కుడినుండి ఎడమవైపునకును, ఎడమనుండి కుడికిని రుద్దవలయును. పిడికిలిని బట్టి లంబికపైనుంచి పెద్దప్రేగువెంట మొదట పైకిని తరువాత అడ్డముగా నడుమకును- తర్వాత పైనుండి దిగువకును- రుద్దవలయును. ఇట్లు నెమ్మదిగా పదితూరులు చేయవలయును.

ఇట్లు చేయుటవలన పెద్దప్రేగునకు బాగుగా వత్తిడి తగులును ఉదరములోపలి ఆవరణ బాగుగా బలపడును. మలపుతిత్తిలోపలిమాలిన్యములు బాగుగా బయటికి గెంటివేయబడును. అందువలన రోగితినిన ఆహారముయొక్క సారము ప్రేగులలోనుండి సులువుగా దేహములోనికి ఇంకును. ఈమర్దనమువలన మలబద్ధకము అంతరించును. కడుపునొప్పి, కడుపునందలిశూల మొదలగునవి పోవును. పైత్యకోశము, ప్లీహము, మూత్రపిండములు ఉజ్జీవనముపొందును. ఆకలి వృద్ధియగును.

౩ వ - చలనము

దిండులేకయే రోగి వెల్లకిల పరుండును. వాని పాదములను బల్లకు ఆనించి పట్టుకొనుము. రోగి ప్రయత్నముచేసి కూర్చుండును. రోగి లేవలేనిస్థితిలో నున్నయెడల అతని వెన్నుక్రింద చేతినుంచి వేరొకరు సహాయపడవలయును. రోగిలేచునపుడు మెల్లగా లేవవలయును. ఇట్లు నాల్గు తూరులు చేయవలయును.

ఇట్లు చేయుటవలన పైత్యకోశమును, ప్లీహమును ఉద్దీపనము పొందును. వెన్నుపాము బలపడును.

౪ వ - చలనము

రోగి ఒకకుర్చీపై కూర్చుండును. చేతులను రెంటిని భుజములపై నానించును. నీవు వెనుక నిలుచుండి ఆరెండు చేతులను నీరెండు చేతులతో పట్టుకొని నీవైపునకు లాగుకొనుము. తరువాత రోగి తనచేతులను ఎప్పటిస్థానమున చేర్చును. ఇట్లు నాల్గు అయిదు తూరులుచేయుము. నీవు లాగునప్పుడు అతడును, అతడు లాగునపుడు నీవును నిరోధించుచుండవలెను. ఇట్లు చేయుటవలన నాలుగవ చలనమం దేసుగుణములు కలుగునని చెప్పబడినవో, ఆసుగుణములెల్ల యీ చలనమునందును కల్గును. నాలుగవచలనముకన్న నీ ఎనిమిదవచలనము ఎక్కువ బలకరమైనది. శ్వాసాశయములందలి కండరములు దీనిచే బలపడును. పుప్పుసదాహము శ్వాసాశయ

ప్రాణము ఉబ్బసము ప్రక్కటెముకలయందలి వాతము దీనిచే హరించును.

౯ వ - చ ల న ము

రోగి యొకచాపపై కూర్చుండును. వాని వెన్నుపామునందలి పైభాగమున ఒక దిండునుంచి దానిపై నీ రెండు మోకాళ్లను నొక్కిపెట్టుము. తర్వాత వాని రెండు భుజములను నీ సందిటియందుంచి నీ వైపునకు లాగుకొనుము. నీవు అట్లు లాగుచున్నప్పుడు రోగి బాగుగ గాలిని లోనికి పీల్చుకొనును. తరువాత నెమ్మదిగా స్వస్థానమునకు వదలివేయుము. అట్లే దిండును వెన్నుపామునందలి మధ్యభాగమునకుదింపి నీ మోకాళ్లను దానిపై నొక్కిపెట్టి వాని భుజములను నీ సందిటితో పట్టి నీ వంకకులాగుము. తర్వాత మెల్లగావదలుము. ఇట్లు నాలుగైదు తూరులు చేయుము. ఇట్లుచేయుటవలన నుబ్బసము, హృదయమునందలి తరుణములగు నొప్పులును తగ్గును. ఉరము విశాలమగును. శ్వాసాశయములు బలపడును. ఇట్లు చేయుటవలన వెంటనే ఊపిరితిత్తులలోనికి గాలిచేరును. అందువలన రోగము గల భాగమునందలి మాలిన్యములు వెడలిపోవును. ఎంత సుకుమారులకైనను, జాగ్రత్తగా చేసినయెడల నీచికిత్స ఉపయోగించును.

౧౦ వ - చ ల న ము

రోగిబల్లమీద వెల్లకిలపరుండును. నీ ఎడమచేతిని రోగియొక్క గడ్డముక్రిందను, కుడిచేతిని మెడక్రిందను ఉంచి తలను నీవంకకులాగి వదలుము. ఇట్లు నాలుగుతూరులు చేయుము. తరువాత అట్లే పట్టుకొని కుడివైపున కొకతూరి యెడమ కొకతూరియు పర్యాయాకారముగా రోగితలను త్రిప్పవలెను. ఇట్లు మూడుతూరులతరువాత రోగితలను వదలి వానినుదురు మీాద నెమ్మదిగా చఱచుము. తరువాత రోగిని బోర్లపరుండనిచ్చి మెడమీాదనుండు కండరములను లాగి, చఱచి, పిసుకుటచేయుము. ఇట్లు చేయుటవలన ఆయాభాగములయందలి రక్తాభిసరణము క్రమపడును. అందువలన ఆయాభాగములయందలి బిగువు వదలును. నాడీసంబంధమగు తలనొప్పి, కంటి చెవిజబ్బులు కుదురును. నాడులు, చెవులు, కన్నులు, మెదడు మొదలగువానియందలి లోపములు పోయి బలపడును. తలనొప్పిగానున్నప్పుడును, నిద్రలేక బాధ పడుచున్నప్పుడును, కంఠమునందు నొప్పి యున్నప్పుడును, ఇట్లు ప్రతి రెండుగంటలకును ఒక్కొక్క తూరిచొప్పున చేయవలయును.

౧౧ వ - చ ల న ము

నాలుగవచలనమునందువలెనే రోగి దిండును భుజములక్రింద నుంచుకొని చేతులను ప్రక్కలను చాచి పరుండును. వాని వెనుక నుండి, వాని మణికట్టులను రెంటిని నీ రెండు చేతులతోను పట్టుకొని నీవంకకు నెమ్మదిగా లాగుము. తన శక్తికొలది రోగి తనవంకకు లాగుచు నిరోధించుచుండును. ఇట్లు నాలుగుతూరులు చేయుము. ఈచలనము శ్వాసాశయముల యందలి కండరములయందు గల బిగువును సడలించి వానియందలి వ్యాధులను పోగొట్టును. క్షయరోగము రాదగిన యేపులేని శిశువులకీచలనము చాల మేలుచేయును.

౧౨ వ - చ ల న ము

రోగి కొంచెము ముందునకువంగి నిలుచుండును. చేతులను ప్రక్కలయందు వ్రేలాడునట్లుంచును. అరచేతితో వాని వీపుపైన వందతూరులు నెమ్మదిగా చఱచుము. తరువాత చేతిపిడికిలిపట్టి అంసఫలకమునకుదిగువను వెన్నుపాము మీాద నెమ్మదిగా నిరువదిఅయిదు తూరులు

గుద్దుము. ఇట్లు చేయుటవలన ఆయాఅవయవములు ఉద్దీపనంబొంది బలపడును. అందువలన వానియందు ఉండవలసినంత ఉష్ణము నిలచియుండును. ఇట్లు ప్రతిఅవయవ భాగముమీదను చేయవచ్చును.

౧౩ వ - చలనము

రోగి బల్లపైన బోర్లపరుండును. రోగి వీపుమీదనుండు కండరములనులాగియు, పిండియు, రుద్దియు కండలను ప్రక్కలనుచుట్టియు, వీపుపైన మర్దన చేయవలెను. తరువాత వెన్నుపైన ప్రతికండర భాగమును పైకి త్రోయవలయును. ఈ కలాపమంతయు రోగికి హితవుగా నుండునట్లును, బాధ కలుగకుండునట్లును చేయవలయును. తరువాత వెన్నున కుడివైపు దిగువనుండి ఆరంభించి వెన్ను యెడమవైపున పైభాగమున ముగియునట్లు కండలను చుట్టుచు (Roll) పోవలెను. తరువాత కండలను ప్రక్కలనుండి వెన్నువంకకు త్రోయుచు ముగింపుచేయవలెను.

౧౪ వ - చలనము

౧౩ వ చలనమునందువలెనే రోగి పరుండును. పిడికిలినిబట్టి రెండు చేతులతోను రోగివీపుమీద వెన్నుపాముపొడవునను మృదువుగా గుద్దుము. చికిత్సయొక్క చివర ౫ నిమిషములును ఇట్లు గుద్దుచునే గడుపవలయును. రోగికిది అద్భుతమగు మేలుచేయును.

౧౫ వ - చలనము

ఇప్పుడు రోగియొక్క వీపునంతటిని మెల్లగా రుద్దవలెను. తరువాత గజ్జలవద్దనుండి పాదముల చివరవరకు పిసుకవలెను. దీనితో చలనచికిత్స ముగియును.

ఇందు చెప్పబడిన ప్రతిచలనమును ప్రతిరోగికిని చేయనక్కరలేదు. ఏరోగికి యేయేచలనములు అవసరమో అవిమాత్రమే చేయవలెను.

ప్రశ్నపత్రము

ఇందు పేర్కొనబడిన ౧౫ చలనములను వివరించి వానిగుణములను పేర్కొనుము.

ప్రకృతి గృహవైద్యము

౧౩ వ పాఠము

వ్యాయామము

డాక్టరులే కాక ఆరోగ్యమునుగురించి యేకొంచెమైన తెలిసినవారెల్ల వ్యాయామములేనిదే ఆరోగ్యము కలుగదని నిర్ణయించియున్నారు. ఆరోగ్యము కోరువారెల్లరు వ్యాయామముచేసియే తీరవలయును. వ్యాయామమనగా: దేహమునందలి వివిధభాగములను కదలించుట ఆకదలికయొక్క తీవ్రతయు పరిమితియు అనగా ఒక్కొక్క భాగమును ఎన్నితూర్లు కదలింపవలయు ననునది వివిధవ్యక్తుల యందు మారుచుండును. వ్యాయామము చేయుటవలన అనేక మంచిఫలములు కల్గును. కండరములు స్థూలముగాను బలముగాను ఉండవలయునని మీరుకోరినయెడల మొదట తేలికగానుండినను పోనుపోను ఎక్కువ శ్రమకరమైన వ్యాయామములను చేయవలసివచ్చును. అట్లు పోనుపోను బరువైన వస్తువులను సులువుగా యెత్తవీలుగల్గును.

ప్రకృతివైద్యుడు తన రోగులయొక్క కండరముల పెంపునే ప్రధానముగా జూడడు. రోగి దేహమునందలి నాడులకు బలముగలిగించునట్టియు రక్త నిరోధములులేక అభిసరించుటకు అనుకూలమైనట్టియు రోగిదేహమునందలి మలమూత్రములను సులువుగా వెలువరించునట్టియు వ్యాయామములనే ఆతడు ఏరుకొనును. అట్టి వ్యాయామములు ప్రతిదినమునను కొంతకాలము చేయునవిగా ఉండవచ్చును, లేదా తాత్కాలికముగా చేయునవిగానైన నుండవచ్చును. తాత్కాలికముగా చేయునవి యనగా ఎగురుట, దుముకుట, ఈదుట, పరుగెత్తుట మొదలయినవి.

ప్రకృతివైద్యుడు పైలక్షణములుగల వ్యాయామములను ఈ క్రింద చేర్కొనబడినవాని నుండి యేరి ఆయారోగికి అనుకూలమైనవానిని నిర్ణయింపవచ్చును, లేదా కొన్ని క్రొత్తవ్యాయామములను బుద్ధికుశలతవలన సృష్టింపవచ్చును. అందుకు సంబంధించిన నియమములను కొన్నింటిని వివరించుచున్నాము:—

1. రోగికి అలుపుకల్గునట్లు వ్యాయామము చేయించరాదు. వ్యాయామమువలన క్రొత్తగా బలహీనత రాకూడదు. వణుకు పుట్టరాదు. ప్రతి కదలికతర్వాతను సరిపోయినంత విశ్రాంతి నివ్వవలెను.

2. రోగి, మనస్సునుకూడ తానుచేయు వ్యాయామముపై కేంద్రీకరించునట్లు చూడవలెను. పట్టీ పట్టనట్లు యేవో నిర్ణయించిన కదలికలను మాత్రము చేయుటవలన కలుగవలసినంత మంచి ఫలములు కలుగవు.

3. ప్రతి కదలికయును చేయుటకుముందు ఒకటి రెండు అని లెక్కించుచుండవలయును. ఒక్కొక్క కదలిక చేసినప్పుడెల్ల దానిని నెమ్మదిగను ఎక్కువ కాలము పట్టునట్లును చేసినప్పుడే కండరములకు కలుగవలసినంత పరిశ్రమ కలుగును.

4. భోజనముచేసినతోడనే యెవరును వ్యాయామము చేయరాదు.

5. ప్రతితూరియు ఒకరకపు చలనములు పూర్తి అయినంతనే రోగి ఒక బల్లపై ముదుకమప్పటిని కప్పుకొని పరుండవలయును.

6. ప్రతిదినమునను ఉదయమునను సాయంకాలమునను ఆయా వ్యాయామములను మానక చేయుచుండవలెను.

7. రోగియొక్క తూకము, హృదయము నిమిషమునకు యెన్నితూరులుకొట్టుకొనుచున్నదియు, రక్తపుపీడనము యెంత యెక్కువగ నున్నదియు, ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసములను చేయునప్పుడు ఊపిరితిత్తుల వైశాల్యమునందు యెంత భేదము కలుగుచున్నదియు, శ్వాస యెంతసేపటిదాక బిగియుటకు వీలగుచున్నదో అదియును చికిత్సా ప్రారంభమున వ్రాసియుంచుకొని అప్పుడప్పుడు కలుగుచుండు మార్పులను పూర్వపుదానితో పోల్చి వ్రాయుచుండవలయును. దీనివలన రోగికి విశ్వాసము అధికమగుచుండును. వైద్యునకు ఈ లెక్కలు చికిత్సల మార్పునకును ప్రకటించుటకును పనికివచ్చును.

బల్లమీద పరుండి చేయు వ్యాయామములు

బల్లమీద వెల్లకిల పరుండుము.

1. నెమ్మదిగా కుడికాలును పైకెత్తుము. తర్వాత కుడిచేతిని గూడ పైకెత్తి చేతివ్రేళ్లతో కాలివ్రేళ్లను పట్టుకొనుము. తరువాత కాలును చేతులను యథాస్థానమునందుంచి వెనుక చేసినట్లే తిరిగి చేయుము.

2. ఇట్లే ఎడమకాలును చేతిని పైకెత్తి తిరిగి చేయుము.

3. రెండుకాళ్లను నెమ్మదిగా పైకెత్తుము. అట్లే చేతులను పైకెత్తి చేతివ్రేళ్లతో కాళ్లవ్రేళ్లను పట్టుకొనుము. ఇట్లే కొన్నితూరులు చేయుము.

4. వీపు చేతులు బాగుగా బల్లపై నానించి కాళ్లు మలుగులు పైకిలేపి దేహము చంద్రవంకవలె చేయుము. ఇట్లే కొన్నితూరులు చేయుము.

5. మోకాళ్లను ఎదురురొమ్మునకానించి మడిమలను తొడలపై నానించి పొట్టకు వత్తిడిని కలిగింపవలయును. ఇట్లు కొన్నితూరులు చేయుము.

6. వెల్లకిల పరుండుము. బల్లయొక్క ప్రక్కలను రెండుచేతులతో పట్టుకొనుము. పాదములను తలపైకివచ్చునట్లుఆకాశమువంకకు లేపవలయును. అప్పుడు శరీరమంతయును మెడపై ఆధారపడియుండును. రోగి చేయగలిగినన్నితూరులు చేయించవలెను.

కుడిచేతిమీద పరుండుము.

1 యెడమచేతిని తొడపై నానించుము. కుడిచేతిని యెడమకాలును సాధ్యమైనంత ముందునకు తెచ్చి చేతివ్రేళ్లతో కాలివ్రేళ్లను పట్టుకొనుము. దానిని యథాస్థానమునకు తెచ్చి తిరిగి యిట్లు కొన్నితూరులు చేయుము.

2 అట్లు పరుండుము. ఎడమచేతిని ఎడమకాలును సాధ్యమైనంతవరకు పైకిలేపి యెడమచేతివ్రేళ్లతో యెడమకాలి వ్రేళ్లను పట్టుకొనుము. ఇట్లు కొన్ని తూరులు చేయుము.

3, 4 ఎడమచేతిపై పరుండి పైచెప్పిన వ్యాయామములను కుడిచేతితోను కుడికాలితోను చేయుము.

బోర్ల పరుండుము.

1 కుడికాలును మోకాలువద్ద వంచకయే పైకెత్తుము. కొన్నితూరులు ఇట్లు చేయుము.

2 ఇట్లే యెడమకాలును చేయుము.

3 రెండుచేతులను రెండుతొడలక్రింద నుంచి తలను పాదములను సాధ్యమైనంతపైకి లేపుము. ఇట్లు కొన్నితూరులు చేయుము.

4 బల్లయొక్క ప్రక్కలను చేతులతో పట్టుకొని మునివ్రేళ్లనుమాత్రము బల్లపై నానించి దేహము నంతయు కర్రవలె పైకిలేపుము.

5 ప్రకృతివైద్యుడు కొన్ని వ్యాయామములను స్వయముగ సృష్టించవచ్చును. రోగి నిలుచుండి ప్రక్కలకు వంగుట నడుమును మెలిచుట్టుట మొదలగు కొన్ని వ్యాయామములను చేయవచ్చును. ఇట్లుచేయుటవలన మలబద్ధకముపోవును. పైత్యకోశమునందలి దోషములును వెలువడి పోవును. ఇట్లే ముందునకు వంగుట వెనుకకు మొగ్గవాలుట నడుమువద్ద వలయాకారముగ త్రిప్పుట మెలివేయుట చేయవలయును. ఇట్లు చేయుటవలన ఉదరమునందలి కండరములు బలపడును. సూర్యనమస్కారములోని రెండవస్థానము పశ్చిమతానాసనము ఉదరమునందలి రోగములను నశింపుచేయును.

ఊపిరి తేలికగా పీల్చవలయును. ప్రారంభకులు శ్వాసను కుంభకము చేయరాదు. అనగా నిలువయుంచరాదు. పీలవగలిగినంతవరకే పీల్చి నెమ్మదిగా వదలవలయును.

నిలుచుంపవలసిన రీతి: అనేకులు పొట్టలు ముందరికి వ్రేలాడవేసి రొమ్మును ముడిచిపెట్టి గూళ్లు వెనుకకు పొడుచుకొనివచ్చినట్లు నిలుచుందురు. పొట్టనువెనుకకులాగిపట్టి రొమ్ముముందునకువిరచి నిలుచుండినంతనే ఒక నూతనశక్తి సీయందుద్భవించును. ఇట్లు ఎడతెగక చేయుచుందువేని ఉదరమునందును శ్వాసకోశమునందును చేరిన వ్యాధులన్నియు తీమంతనే నశించును. దేహము అప్పుడు పాదములపై సమానముగా ఆనును.

జీర్ణకోశమును కడుగుట

రోగియొక్క జీర్ణకోశమునందు మురుగుపుట్టకుండునట్లు శుభ్రముగా కడిగి యుంచవలసిన స్థితులు కలుగును. నోరు భరింపగలిగినంత ఒకఅర్ధశేరు వేడినీటిలో రెండుతులముల నిమ్మరసమును పిండుము. ప్రతిభోజనమునకు ఒకగంట ముందుగను రాత్రిపరుండబోవుటకు ముందును ఇట్టినీటిని త్రాగుము. ఇట్లు త్రాగుచుండిన యెడల జాఠరవ్రణాదులయందు తక్కమిగతా వ్యాధులయందు బాగుగా పనిచేయును.

పెద్దప్రేగులు కడుగుట

7వ పాఠమున ఎనిమానుగురించి వ్రాసినచోట వివరములకొరకు చూడుము.

ఆసనమును విరివిచేయుట

మూలవ్యాధియందు ఆసనము ముడుచుకొనిపోవును. ఆసనము విరివిచేసినయెడల మూలవ్యాధి నశించును. నాఘుడువ్రేలునకు రబ్బరు వ్రేలును తొడుగుము. దానిని ఆముదములో ముంచుము. ఆవ్రేలును నెమ్మదిగా ఆసనములోనికి దోప్పించుము. తరువాత ఆసనములయొక్క ప్రక్కభాగములను విరివియగునట్లు వత్తుము. ఇట్లు అయిదునిమిషములు చేసి వ్రేలును నిమ్మనీటితో శుభ్రముగా కడుగుము. ఆసనములను విరివిచేయుటకు సన్నని మూతిగలిగి క్రమముగా లావగునట్టి నాలుగయిదురకముల కొయ్యముక్కలను నున్నగానుండునట్లు చేయించి పెట్టుకొనవలెను. మొదట సన్ననిదానిని ఆముదములోముంచిఆసనములోనికిజొప్పించవలయును. ఇట్లు ఆ కొయ్యముక్కంతయు ఆసనములోనికి జొరునట్లుదినదినము అభ్యాసము చేయవలయును. తరువాతనింకను అంతకంటె లావుపాటిముక్కను

ఎక్కించుటకు అభ్యాసము చేయవలయును. ఇట్లు చేయుటవలన ఆసనము పూర్తిగా విరివిజెదును. దానివలన మిక్కిలి బాధించునట్టి మలబద్ధకము నివారణమగును మూలవ్యాధి నశించును. రక్తాభిసరణము క్రమపడును.

ప్రథమ చికిత్స

నీటిలో మునుగుట:—రోగిని వెలుపలికి తీసి బోర్లపరుండబెట్టుము. దేహముపైనున్న బిగుతైన వస్త్రములన్నియు వదులుచేయుము. కంఠము, యెదురురొమ్ముపైనున్న వస్త్రములన్నియుతొలగించుము. రోగిబొడ్డుదగ్గిర నీరెండు చేతులు కలియునట్లు చేర్చి తలయును కాళ్లును క్రిందకు వ్రేలాడునట్లు నడుము పైకెత్తుము. అందువలనఉదరమునందు చేరిన నీరునోటిగుండా వెడలిపోవును. అంకిలి కలిసికొనిపోయినయెడల బలవంతముగ నోరు తెరువుము. నాలుక కొరుకుకొనకుండునట్లు పన్నులమధ్య నొకచిన్న కొయ్యముక్క పెట్టుము. నాలుక లోపలికి పోకుండునట్లు ఒకరు జేబురుమాలతో వెలుపటికి లాగియుంచవలయును. తరువాత రోగితలవద్ద మోకాటిపై కూర్చుండి రోగి ముంజేతులనుగట్టిగా పట్టుకొని రోగియొక్క మోచేతులను రోగియొక్క ప్రక్కలకానునట్లు వత్తుము. అప్పుడు లోపలనున్నగాలి బయటికి వెడలిపోవును.

2. రెండుమోచేతులను తలపైకిలాగి మోచేతులను నేలకు సమీపించునట్లు చేయుము. అట్లు లాగుటవలన రొమ్ము విరివియగును. అందువలన బయటనున్నగాలి లోపలికిపోవును.

3. తర్వాత చేతులను యథాస్థానమునకు తెచ్చి ప్రక్కలకు ఆనించుము. నిమిషమునకు పదిహేను మూరులుచొప్పున సహజమగుశ్వాస ఆరంభించు వరకు ఇట్లే చేయుచుండుము. నిరుత్సాహము చెందకుము. విసువు పనికిరాదు. ఇట్లు ఒకగంట వరకైనను చేయుచునేయుండవలయును.

మూర్ఛ:—రోగిని వెల్లకిల పరుండబెట్టుము. దేహమునకన్న తల పల్లముగా నుండవలయును. అప్పుడు హృదయమునుండి శుద్ధరక్తము మెదడులోనికి సులువుగా ప్రవహించును. దేహముపైన బిగుతుగానున్న దుస్తులను తీసివేయుము. నుదురుపైన చన్నీటిని చల్లుము. ముక్కువద్ద ఘాటైన కర్పూరము శొంఠిపొడుము మొదలగువానిని యుంచినయెడల మొద్దుబారిన మెదడునందు చైతన్యముకల్గును. హృదయముయొక్క నడక యెక్కువగును.

కాలుట:—దీనికి చికిత్స రెండు విధములు. 1. కాలుచున్నప్పుడు 2. కాలినతర్వాత. వస్త్రములు నిప్పంటుకొనినప్పుడు ఆమనిషి పరుగెత్త రాదు. ముఖమునకు మంటలు తగలకుండునట్లు కంబళియో శాలువయో తివాచీయో మాతుకగోతమో వెలుపటిగాలి లోపలికి చొరకుండునట్లు కప్పవలెను. అప్పుడు లోపలిమంటలు చల్లారిపోవును. రోగిపైన నూలుగుడ్డ కప్పరాదు. కప్పిన మంటలు మరింత పెద్దవగును.

మంటలు పూర్తిగా చల్లారినపిదప ఆముదము సున్నపుతేటతో కలిపి గిలకొట్టిన నవనీతమగును. దానిని కాలినభాగమందెల్ల పుండుకు వస్త్రిడి తగులకుండునట్లు రాయవలయును.

పుండ్లు:—రోగిని నీరు ధారాళముగ దొరకు చోటునకు చేర్చుము. ఒక బిందెడు వేడినీరు బిందెడు చన్నీరు ఒక శుభ్రమైన తుండుగుడ్డ ఒక మంచిసబ్బు యెదుట నుంచుకొనుము. గుప్పెడు ఉప్పు అర్ధశేరునీటిలోవేసి ఆనీటితో పుండును కడుగుము.ఆతర్వాత సబ్బుతో కడిగి తుడిచి వేడి

నీటిలో తడిపిన గుడ్డముక్కను పుండుమీద వేసి పైన దూదివేసి కట్టవలెను.

పక్షవాతము:—ఉద్రేకము గలిగించు పదార్థముల నీయవలదు. దేహముపైనున్న వస్త్రములను వదులుచేయుము. తలను మెరకగనుంచి తలకుతడిగుడ్డను చుట్టుము. పాదములను చేతులను దేహమును వేడిగనుంచుము. రోగి కోరినగాని నీరు త్రాగింపకూడదు.

పిడుగుపడుట:—చన్నీటిని పిడుగుపడిన వానిపైన విసురుగా పోయుము. నీటిలో పడిన వానికివలెనే శ్వాసను ఉజ్జీవింపజేయుము.

పిచ్చికుక్కకాటు, లేక పాముకాటు: కాటునకుపైగా (హృదయమువైపుగా) వెంటనే తాడు బిగించుము. వెంటనే వేడినీటితో బాగుగా కడుగుము. పగటివేళ్లైన దో భూతఅద్దముతో పుండుపై కాల్చుము; లేదా, కాల్చిన దబ్బనముతోనైనను సిల్వర్ నైట్రేటుతో; నైనను కాల్చుము. లేదా, వాడియైన కత్తితో కోయుము. నీలిసీసా, ఆకుపచ్చసీసాల్లో దేసనైనను వాడుము.

మంచుగడ్డకు బిగుసుకొనిపోవుట: దేహమును నెమ్మదిగా మర్దనచేయుము. నులి వెచ్చనినీటితో కడుగుము, లేదా నులివెచ్చని గుడ్డనైనను కట్టుము.

వడదెబ్బ: దేహముయొక్క వేడిని తగ్గించు చికిత్సచేయవలయును. చల్లనిగాలితగులు చోటునకు తీసుకొనిపోయి దేహముపైని వస్త్రములన్నియు విప్పివేయవలయును. నుదురుపైన చన్నీటిని చల్లవలయును. తలను చన్నీటితో కడుగవలయును. ముచ్చిలిగుంటమీద వేడినీటితో కాయవలెను. చంకలోను ఎదురురొమ్ము మీదను చన్నీటిని యింకునట్లు రుద్దవలయును. దేహమంతటిమీదను నీరు ధారగా పోయరాదు. దానివలన దేహమునకు చాల అపాయము కలుగును. రోగిని చన్నీటి కటిస్నానము చేయించవచ్చును. అప్పుడు తెలివికలుగును. తరువాత తొట్టిలోనుండి లేవదీయవలయును. దేహము వేడియెక్కినయెడల మరియొకస్నానముచేయించవచ్చును.

వేడిదెబ్బ: నిస్త్రాణత నుండుటవలన నిది కలుగును. చల్లనిచోట మంచిగాలి వీల్చుచు విశ్రాంతితీసుకొనిన నిది తగ్గిపోవును. నారింజరసమును యిచ్చుటవలన ఈ లక్షణము తగ్గిపోవును.

ప్రశ్నోత్తరములు.

౧. రోగుల కందరకును ఒకేవిధమైన వ్యాయామము చేయింపవచ్చునా? ఏరోగికి యెట్టి చికిత్సచేయవలయునో యెంతపరిమితితో చేయింపవలయునో యెట్లు నిర్ణయింపవలయును?

౨. వ్యాయామచికిత్స చేయించుటకు అవలంబింపవలసిన విధులెవ్వి?

౩. మలబద్ధకమును పోగొట్టుటకు ఎట్టి వ్యాయామమును చేయవలయును?

౪. జీర్ణాశయమును కడుగుట యననేమి? దానినెట్లు చేయవలయును?

౫. ఆసనము నిరిపిచేయుట యననేమి? దానిని యేవ్యాధులయందు ప్రయోగింపవలయును?

౬. నీటిలో మునిగినవారికి చేయుచికిత్సయేమి?

౭. మూర్ఛకు ప్రథమచికిత్సయేమి?

౮. పక్షవాతమునకు ప్రథమచికిత్సయేమి?

౯. వేడిదెబ్బ తగిలినపుడు యేమిచికిత్స చేయవలయును.

షరా:—కాగితమునకు ఒకవైపుననే వ్రాయవలయును. పాఠసంఖ్య ప్రశ్నసంఖ్య వేయవలయును. ప్రతికాగితము మీదను వరుససంఖ్య వేయవలెను. అన్నికాగితములనుకలిపి గుండుసూదితో కుట్టవలెను, లేదా దారముతో కట్టవలెను.

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

౧౮ వ పాఠము

నీటి వైద్యము

స్నానమునకు, త్రాగుటకు, తడికట్లకు, నీరుపయోగించుట నీటివైద్యములోనే చేరును. స్నానపానాదుల కుపయోగించు నీటియొక్క వేడిమి, ఆ నీటియొక్క పరిమితి, దానిని ప్రయోగించువిధము, ఆ ప్రక్రియ చేయవలసినకాలము ఇవి నీటివైద్యమునకు సంబంధించిన భాగములు. పరమేశ్వరుడు భూభాగమునకన్న మూడురెట్లు జలభాగమును సృష్టించియున్నాడు. మనిషి దేహము నందును గట్టిభాగములకన్న జలముతో కూడిన భాగములే ఎక్కువగా నున్నవి. నీటిని బాగుగా వాడుటవలన ఆరోగ్యము వృద్ధిపొందును. స్నానముచేయుటవలన చర్మముమీదిమాలిన్యములు పోవుటయేకాక చర్మముక్రింద చేరియున్నమాలిన్యములు వెడలిపోవుటకు అనుకూలముగా చర్మమునందలి రంధ్రములు విరివిజెందును. కనుక ఎక్కువతూరులు స్నానముచేయుటవలన దేహారోగ్యము వృద్ధిపొందును. భారతదేశమున దినమున కొకతూరియైనను స్నానముచేయని వ్యక్తిలేడు. నదులయందు స్నానముచేయుటవలన దేహమునకు చాల మేలు కలుగును. అందువలననే భారతీయులు పండుగులయందును పర్వములయందును నదీస్నానములు మతధర్మముగా నాచరించెదరు. సముద్రస్నానమువలన మొద్దుబారియున్న చర్మమునందు చురుకు పుట్టును. అందువలన సయితము ఆరోగ్యము కలుగును. మిక్కిలి ఎక్కువతూరులు సముద్రస్నానముచేయుటవలన దేహమునందలి ప్రతీకారశక్తి ఎక్కువగును. అందువలననే నదీస్నానము లంతఎక్కువగా సముద్రస్నానములు విధింపబడలేదు సముద్రస్నానములు అరుదుగామాత్రమే చేయవలెను. నదీస్నానము ప్రతిదినము చేసినను మేలేచేయును.

ప్రకృతిచికిత్స చేయదలచినచోట ప్రవాహోదకముండుట అవసరము. అచట నదీజలములేనిచో పరిశుద్ధమగు నీరు ధారాళముగా దొరకినట్లైన బాగుగనుండును. ఆరుబయట స్నానముచేయుటకు ఇష్టపడని స్త్రీలు, ఆరుబయటస్నానమును భరింపనిరోగులు, దుర్బలులు, సుకుమారులు, వృద్ధులు కొందరుందురు. వారికొరకై కప్పుకలయిండ్లలో స్నానమునకు వసతులను కలిగింపవలెను. అచటనే స్నానముచేయుటకుముందును తరువాతను వ్యాయామముచేయుటకుకూడ వసతు లుండవలెను. ఇచ్చటికి వచ్చిస్నానములు వ్యాయామముచేసినవారి కెల్ల ఆరోగ్యముకలుగుచుండును. ఇచ్చట చికిత్సచేయు నతనికి లైసెన్సులేదను కారణమున జరిమానాలు శిక్షలు పొందవలసిన కారణముండదు. ఇచటికివచ్చు రోగులు దండెములు, బస్కీలు, చెడుగుడు, చెఱపట్టీ, టెన్నిస్,

ఫుట్ బాలు, బేడ్ మెంటన్ మొదలగు ఆటలు ఆడవచ్చును. వ్యాయామములు అయినతరువాత చన్నీటితోనో వేడినీటితోనో స్నానముచేయవచ్చును. వ్యాయామము, స్నానము, విశ్రాంతి, పరిశుద్ధమగు ఆహారము, నిర్మలమగుగాలి, సూర్యకాంతియందు తిరుగుట, మంచి తలపులను కలిగియుండుట, ప్రార్థనము, విశ్వాసము, ఉల్లాసము—వీనివలననే ఎట్టి వ్యాధియైనను నివారణ మగును. ఇట్లు రోగనివారణముచేయు నాతడు రోగములయొక్క సూక్ష్మవివేచన చేయడు. రోగ ములకు జటిలములగు చికిత్సాప్రక్రియలను గూడ నిర్ణయింపడు.

ప్రకృతి చికిత్సాలయమున నీపై చెప్పిన వసతులకు కొంత వ్యయమగును. ఔదార్యమును, సాహసమును గలవారు ప్రయత్నించినచో నింతమాత్రపు పెట్టుబడిని ఆతడు సులువుగనే సంపాదింపగలడు. లేదా నలుగు రైదుగురి పెట్టుబడితో నైనను యిట్టిదాని నేర్పాటు చేయ వచ్చును. శ్రద్ధతోను, ఓపికతోను, విశ్వాసముతోను, మనస్ఫూర్తిగను పనిచేయు చికిత్సకునకు నిట్టి చికిత్సాలయపు పెట్టుబడిని తీర్చివేయుటకు యెక్కువకాలము పట్టదు.

జలచికిత్సాప్రక్రియలను 7 పెద్దభాగములక్రింద విభజింపవచ్చును. ౧ స్నానములు ౨ తుషార ములు 3 బాష్పస్నానములు ౪ ఘర్షణస్నానములు ౫ ఆసనస్నానములు ౬ కట్లు ౭ చుట్టలు.

ఆసనస్నానమునకు రెండు నీటితొట్లు కావలెను. అవి రేకు కొయ్య సిమెంటు మట్టి రాతివానిలో నేవియైనను పనికి వచ్చును. ఒకతొట్టిలో వేడినీరుపోయవలెను. రెండవతొట్టిని చన్నీటితో నింపవలెను. వేడినీటి తొట్టిలో కూర్చున్నప్పుడందు అతనికి సుఖముగా నుండునంత వేడిగలనీ రుండవలెను. అందతడు 3 నిమిషములు కూర్చుండి లేచి చన్నీటితొట్టిలో ఒక నిమిషము కూర్చుండును. తరువాత తిరిగి వేడినీటితొట్టిలో కూర్చుండును.


ఆసనస్నానము.

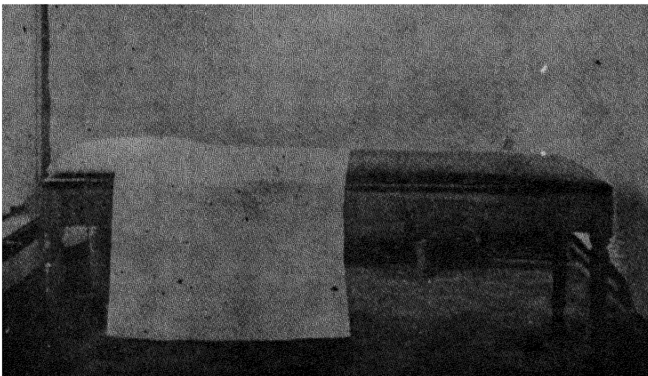
అప్పటికి నీటివేడి కొంచెముతగ్గియుండును. కనుక అందుండి 4,5 చెంబుల నీరుతీసి పారపోసి యింకను వేడియైననీరు అందు కలుపవలయును. అందతడు 3 నిమిషములుండి లేచి తిరిగి చన్నీటి తొట్టిలో ఒకనిమిషము కూర్చుండును. అందుండి తిరిగి లేచి వేడినీటితొట్టిలో మూడునిమిషములు కూర్చుండును. నీటివేడిమి తగ్గకుండునట్లు వెనుకటివలెనే చేయవలెను. చివరకు ఒక నిమిషము చన్నీటితొట్టిలో కూర్చుండును. తరువాత అందుండి లేచి దేహము తుడువకయే శుభ్రమగు వస్త్రములుధరించి కప్పుకొనిపరుండవలెను. రోగి పై స్నానములు చేయునప్పుడు కూనేగారి కటిస్నాన మునకువలెను మోకాలునుండి దిగువభాగము తొట్టివెలుపలికిఉంచుకొని కూర్చుండును. వేడి నీటిలో కూర్చున్నప్పుడు వేడినీటితోను, చన్నీటిలో కూర్చున్నప్పుడు చన్నీటితోను పాదస్నానము అమర్చవలయును. ఇట్లుచేయుటవలన దేహతత్వము బలపడును. జలచికిత్సయందుకలుగు సుగుణ ములు కేవలము జలమువలననే కలుగుటలేదు. అనగా జలముయొక్క శీతోష్ణధర్మమువలన గలుగును. నీటి శీతోష్ణధర్మము, ప్రక్రియాకాలము, జలముతో తడిసిన దేహభాగము, రోగి యొక్కస్థితిగతి - వీని ననుసరించి జలచికిత్సవలనిసుగుణములుగలుగుచుండును. జలచికిత్సలయం

దెల్ల తీవ్రప్రతీకారములు గలుగుచుండును గాన రోగియొక్క స్థితిగతులను జాగ్రత్తగా పరిశీలించి మరీ చికిత్సలను చేయుచుండవలెను.

ఫారెన్‌హీట్ ధర్మామీటరుతోనే జలముయొక్క శీతోష్ణములను చూడవలెను. 50 డిగ్రీలకు తక్కువగానున్న నీరు అత్యంతశీతల మైనది. 50 మొదలు 65 డిగ్రీలవరకు నున్ననీరు శీతలమైనది. 65 మొదలు 80 డిగ్రీలవరకు నీరు సుఖశీతలమైనది. 80 మొదలు 90 డిగ్రీలవరకు నీరు నులి వెచ్చనిది. 90 మొదలు 98 డిగ్రీలువరకుగల నీరు గోరువెచ్చనిది. 98 మొదలు 108 డిగ్రీలువరకు గల నీరు వేడియైనది. 108 మొదలు 128 వరకు అత్యంత ఉష్ణమైనది. దేహము 110-115 డిగ్రీల వరకు నీటివేడిమిని భరింపగలదు. 140 డిగ్రీల వేడిగల నీటియావిరినిగూడ భరింపగలదు. అత్యల్పకాలప్రక్రియ 15 మొదలు 30 సెకనులు పట్టును. అల్పకాలప్రక్రియ 30 సెకనులు మొదలు 1 నిమిషమువరకుపట్టును. దీర్ఘకాలప్రక్రియ 3 మొదలు 10 నిమిషములువరకుపట్టును. అతిదీర్ఘకాలప్రక్రియ 10 మొదలు 30 నిమిషములవరకుపట్టును. ఈ విభాగమును బాగుగ జ్ఞాపకముంచుకొనవలెను. ఇకముందుచెప్పబోవుప్రక్రియలు వివిధవిధములుగా నాచరింప నను వుగానుండును.

కంబళి లేక గొంగళిచుట్ట

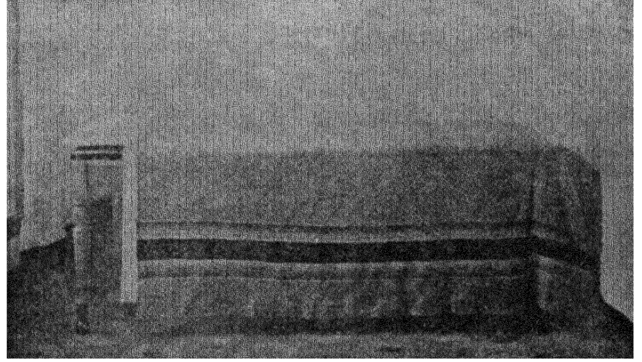
ఉపకరణములు:—(1) 6 అడుగులపొడవు 5 అడుగుల వెడల్పుగల రెండుకంబళ్లు ఉన్నిశాలువలు పనికివచ్చును. (2) 5 అడుగులపొడవు 4½ అడుగుల వెడల్పుగల ఒక ముతుకఖద్దరు దుప్పటి. మొద్దుగానున్నచో ఒక పొరచాలును. బట్ట సన్నదియైన రెండుపొర లుండవలెను. (3) ఒక పెద్దతుండుగుడ్డ. (4) చల్లని పరిశుభ్రమైన మంచినీరు (కుండలలో నిలువయుంచిన నీరైన శ్రేష్ఠము) ఆవశ్యకత ననుసరించి నీటియొక్క శీతోష్ణపరిమాణమును పెంచుటగాని, తగ్గించుట గాని చేయనగును.



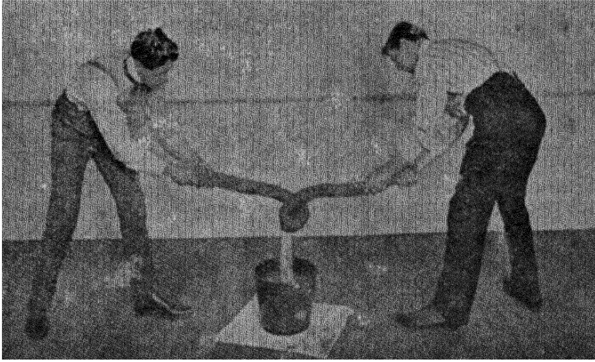
1 వ పటము.

పద్ధతి:— 1. ఒకబల్లమీదగాని, మంచముమీదగాని లేక చాప మీదగాని, తలవైపున నొకదిండు నుంచి, ఆదిండుసగభాగముపై పడునట్లుగా బల్లమీద అడ్డముగా తుండుగుడ్డను పరువవలెను. (1 వ పటము) ఈ తుండుగుడ్డ తడుప రాదు. పొడిబట్టనే పరువవలెను.

2. తరువాత రెండుకంబళ్లను (శాలువలను) జతచేసి, బల్లమీద పరువవలెను. మొదటపరచిన తుండుగుడ్డపై అంచునకు కంబళి పై అంచు రెండంగుళములు దిగువగా నుండవలెను. (2వ పటము)



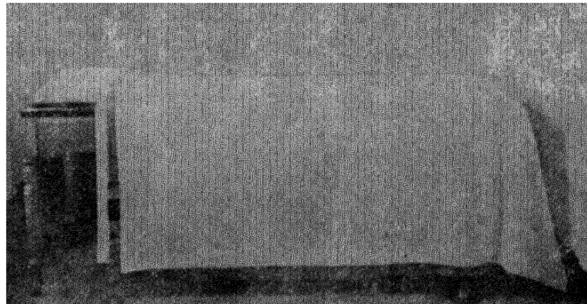
2 వ పటము.



3 వ పటము.

3. 5×4½ అడుగుల వైశాల్యము గల ముతకఖద్దరుబట్టను శీతలోదకము నందు తడిపి, ఇద్దరుమనుష్యులు రెండు కొనలుపట్టుకొని గట్టిగా పిండవలెను. (3వ పటము) ఆ తడిబట్టను కంబళిపై పరువవలెను. కంబళిపై అంచునకు తడి బట్టపైయంచు రెండంగుళములు దిగువ నుండునట్లు పరువవలెను. (4వ పటము)

4. తడిబట్టపైయంచు రోగి భుజములపైన 3 అంగుళము లుండు నట్లు రోగిని తడిబట్టపై పరుండబెట్ట వలెను.

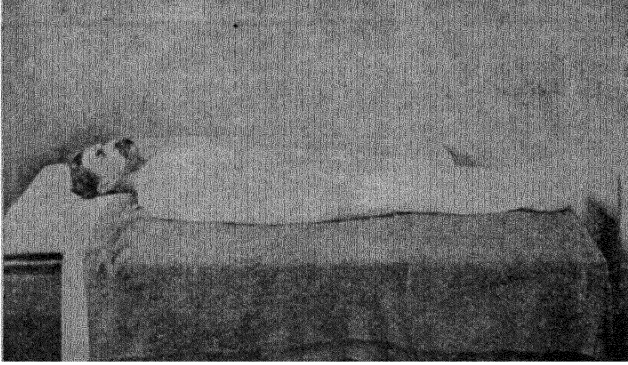


4 వ పటము.



5వ పటము.

5. రోగి రెండుచేతులను పైకెత్తమని, ఒకవైపు తడిబట్టను శరీరము మీదికి కప్పవలెను. ఆ పొరను ప్రక్క, కటిప్రదేశములమీదికిని, ఒక కాలు మీదికిని చుట్టవలెను. ఈ పొరలో రెండవకాలిని చేర్చరాదు. (5వ పటము)



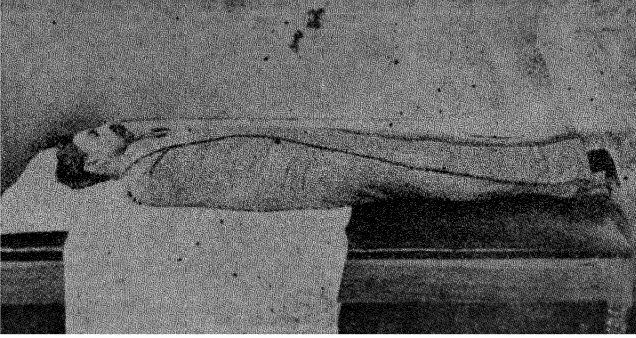
6వ పటము.

6. తరువాత రోగి చేతులను తన ప్రక్కలయందు చేర్చమని, 2వవైపు తడిబట్టను చేతులమీదికిని, రెండవ కాలునకును చుట్టవలెను. తడిబట్టనుశరీరమునకు చుట్టుటలో శరీరమునందన్ని భాగములకును, చక్కగా అని యుండవలెను. ముడతలుండరాదు. అట్లున్న సరిగా ప్రతిక్రియ గలుగదు. (6వ పటము)

7. తరువాత కంబళ్లను శరీరముపైకి అన్నివైపులఅనియుండునట్లును, గాలిజొరబడుట కేమాత్రము వీలులేకుండ కప్పవలెను. కంఠము యొద్దను, పాదముల యొద్దను బాగుగా చుట్టవలెను. (7,8వ పటములు)



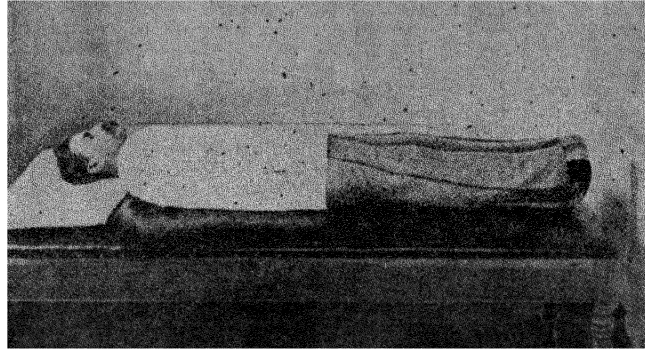
7వ పటము.



8 వ పటము.

8. కంఠముయొద్ద గాలి లోనికి పోకుండుటకై ప్రథమమున పరచిన పొడి తుండుగుడ్డను కంఠము చుట్టును చుట్టవలెను. (9వ పటము.)

9. రోగి బలహీనుడైనపుడు, కంబళిపొరలు చాలక చక్కని ప్రతిక్రియ గలుగదని సందేహమున్న యెడలమరియొక శాలువను పైన కప్పవచ్చును.



9 వ పటము.

ఒకకంబళి, ఒకదుప్పటి, ఒకతువాలా లేక తుండుగుడ్డ యింకకొన్ని దుప్పట్లుగాని శాలువలుగాని కావలసినపరికరములు. కంబళిలోపల తడి దుప్పటి పరచి దానిపైన రోగిని పరుండబెట్టి ముందుగా తడిదుప్పటిని రోగికి చుట్టెదరు. దానిపైన కంబళినిచుట్టబెట్టెదరు. రోగికి కంఠమునకు పైభాగము వెలుపలనుండును. మిగతాభాగ మంతయు యీ చుట్టలో నుండును. వెలుపలిగాలి లోనికి చొరకుండునట్లు యీ తుండుగుడ్డతో గొంగళిచుట్టచివరలు కప్పియుంచెదరు. ఇట్లే ఒక్కొక్క దేహభాగమునకు గూడ చేయుదురు. జలచికిత్సవలన రెండుఫలితములు గలుగును. మొదటిఫలము తాత్కాలికము. ఇది క్రియ (Action) అనఁబడును. అది వెంటనే గలుగును. దానికి రెండవదగు ప్రతీకారము (Reaction) ఫలము ఆలస్యముగా గలిగి గుణము నిలచియుండును. దేహోష్ణమునకు యెక్కువతేడాగా నున్న వేడిగల నీటితో చేయు ప్రక్రియలయందు ప్రతిక్రియయును చాల యెక్కువగనే యుండును. సామాన్యమగు శీతోష్ణములుగల ప్రక్రియయందు క్రియనే

ప్రధానముగా ఉద్దేశించెదరు. ఆ ప్రక్రియనే యెక్కువకాలముచేసినయెడల ప్రతిక్రియ అణచి వేయబడును. దీనినే ప్రకృతివైద్యములోని అల్లోపతి అనవచ్చును. జ్వరముగా నున్నప్పుడు 30,40 నిమిషముల కటిస్నానము చేయించుట యన నిట్టిదేను.

మిక్కిలి శీతలోదకముతోగాని మిక్కిలి ఉష్ణోదకముతోగాని చేయించు ప్రక్రియలయందు ప్రతిక్రియకే యెక్కువ ప్రాధాన్య ముండును. అవి చాల అల్పకాలమే చేయవలెను. అత్యుష్ణోదకపు ప్రక్రియకన్న అతిశీతలోదకపుప్రక్రియ చాల హితకరముగా నుండును. అత్యుష్ణోదకపు ప్రక్రియ యందలి క్రియయందు దేహముయొక్క వేడిమి యింకను పెరిగి ప్రతిక్రియయందు తగ్గిపోవును. అత్యుష్ణపు అత్యల్పప్రక్రియ (application) యందు కండరము క్రియయందు ముడుచుకొనును. ప్రతిక్రియయందు విరివిజెందును. ఇందు క్రియయందు రక్తముయొక్క పీడన (నొక్కుడు-Pressure) తాత్కాలికముగా పెరిగి ప్రతిక్రియయందు తగ్గిపోవును. శీతలోదక అత్యల్పప్రక్రియ యందు మొదట దేహముయొక్క వేడిమి తగ్గును. ప్రతిక్రియయందు మృదువగు ప్రతిక్రియ గలుగును.

జలచికిత్సవలని ఫలములు

దీర్ఘమగు వేడినీటి దైశిక (Local) ప్రక్రియలవలన చర్మము చురుకెక్కును. బాధ తగ్గును. నరములయొక్కచివరలు చల్లబడును. మాలిన్యములనుకరగించి వెలువరించును. ఆ భాగమునందలి కణములు బాగుగాపోషింపబడి బలపడును. దీర్ఘములగు శీతలోదకదైశికప్రక్రియలవలనరక్తవాహికలు ముడుచుకొనును. చర్మమునందలి చురుకుదనముతగ్గును. నరములయొక్కచివరలు చైతన్యమును గోలుపోవును. అందువలన బాధ తెలియదు. నీరు యెత్తైనచోటునుండి లేక పీడనగలచోటునుండి సన్ననిగొట్టము ద్వారా వడిగాతగులునట్లు ప్రయోగించుటకు ఘర్షణ ప్రక్రియలనిపేరు. వీనివలనను ధాతుశక్తి ననుసరించి ప్రతీకారము గలుగును.

రోగియొక్కస్థితిగతుల ననుసరించి ప్రకృతివైద్యుడు చికిత్సలను ప్రయోగించుచు, వానివలన గలుగు క్రియా, ప్రతిక్రియలను జాగ్రత్తగా గమనింపవలెను. ఒకస్నానముతరువాతగాని కంబళి చుట్ట తరువాత ప్రతిక్రియ లోపముగానున్న యెడల ఆయా ప్రక్రియలవలన గలుగవలసిన మంచి గుణములు గలుగవు. ఒక ప్రక్రియతరువాత బలహీనతగాని, నీరసముగాని, చలిగాని, వికారము గాని కలిగిన యెడల ప్రతిక్రియ లోపముగా నున్నదని గుర్తింపవలెను. అప్పుడు రుద్దిగాని, చలనములు గలిగించిగాని వెచ్చని పక్కమీాద దుప్పట్లుకప్పి పరుండబెట్టిగాని, వేడినీటితిత్తులతో కాచిగాని ప్రతిక్రియను గలిగింపవలెను.

ఒక ప్రక్రియ చేయదలచినచో ఆరంభమునను, ప్రక్రియాకాలమునను, ముగింపుచేసినతరువాతను నాడిని చూడుము. అతిబలహీనమైనను, క్రిముతగ్గినను, మిక్కిలి వడిగాగాని, మిక్కిలి నెమ్మదిగాగాని కొట్టుకొనినను ఆప్రక్రియ వెంటనే ఆపివేయవలెను.

శీతలోదక ప్రక్రియలు దేహము వేడిగానున్నప్పుడే చేయవలెను. చర్మము చల్లగానున్నచో శీతలోదక ప్రక్రియ జేయరాదు. వ్యాయామముచేసిగాని, అది చేయలేనియెడల కొన్ని చలన

ముల గలిగించిగాని దేహమునందు వెచ్చదనము గలిగినతరువాతనే శీతలోదక ప్రక్రియలను చేయవలెను.

ప్రతిశీతలోదకప్రక్రియ తరువాతను, దేహమును బాగుగా తడి తుడువవలయును. బలవంతుల కీ నియమ మక్కరలేదు.

ఏ చికిత్సయును ఒక్కగంటకన్న యెక్కువకాలము చేయరాదు. చికిత్సాకాలమున రోగి నిద్రించిన యెడల యీ నియమము రోగి నిద్రలేచువరకును పాటింపనక్కరలేదు. అవసరమైనచో రెండు గంటలైనతరువాత తిరిగి చికిత్స చేయవచ్చును. దీర్ఘములగు ఉష్ణోదకప్రక్రియలన్నింటితరువాత స్వల్పమగు శీతలోదక ప్రక్రియచేయవలెను. శీతలోదక ప్రక్రియ చేయగూడని కాలములుగూడ కొన్ని కలవు. అది సమర్థుడే నిర్ణయింపవలెను.

ఏ ప్రక్రియవలననైనను, నిద్రలేమి, బలహీనత, ఉత్సాహము తగ్గిపోవుట, కన్నులు తిరుగుట, తల నొప్పి, వికారము, రోగిబరువు అవసరమైనదానికన్న యెక్కువగా తగ్గుట కలిగినయెడల చికిత్స యెక్కువ తీవ్రముగా నున్నదనిగాని, కాలముగాని ప్రక్రియలసంఖ్యగాని యెక్కువైనదని గాని గ్రహింపవలెను.

అతి పనికిరాదు.

భోజనము 1 గంట ముందుగాను, భోజనమైనతరువాత 2 గంటలవరకును యెట్టి జలచికిత్సలను చేయరాదు. ప్రతిదినమును సామాన్యముగా 1, 2 సర్వాంగస్నానములు చాలును. వారమున కొకతూరికన్న తఱచుగా తలంటిపోసుకొనవద్దు. స్నానజలమున మందులుగాని, చూర్ణములుగాని చేర్పవలదు.

బా ష్ప స్నా న ము లు



పూర్ణాంగ బాష్పస్నానము



కాళ్లకు ఆవిరిపట్టుట.

బాష్పస్నానములు

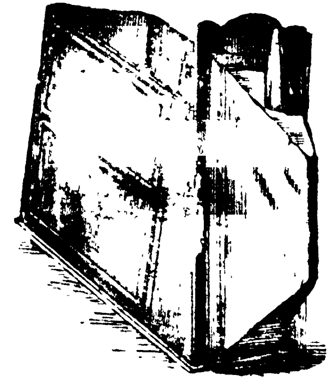
బాష్పస్నానమువలన ఆయాభాగములందలి మాలిన్యములు చెమటరూపముగా వెడలిపోవును. ఇతరదేశములలో అనేకపనిముట్లు ఉన్నవిగాని అవియన్నియు ధనముచేతనే లభించును. దేహమున కంతటికిని ఆవిరిపట్టదలచినప్పుడు ఒకటి రెండు కాగుల నీటిని ఆవిరియగునట్లు మరగ గాచి రోగి నులకమంచము మీద పరుండి పైన దుప్పటి కప్పుకొనును. ఆమంచము క్రింద ఆవిరినీటికాగును ఉంచెదరు. తల, ముఖము వీనికి ఆవిరితగులనీయక దేహమున కంతటికిని బాగుగా చెమటపోసిన తరువాత చన్నీటిజల్లుస్నానముచేసి తడి తుడుచుకొని మృదువగు వ్యాయామమును చేయ వలెను. ఇట్లుచేయుటవలన మేదోవృద్ధితగ్గి దేహము నకు లాభము యేర్పడును. వేడిగాలితోను యిట్లే చెమట కలిగించుకొనవలెను. ఇదియును రోగికి హిత వుగనే యుండును. స్పిరిటుదీపము వెలుగుచున్న ఒక కృత్రిమపుగది (కొయ్యతోగాని క్యాన్ వాసుతోగాని చేసిన ఒకగది (Cabinet)లో వేసియున్న కుర్చీపైన రోగి కూర్చుండును. అందలిగాలి క్రమముగా వేడి యెక్కుచుండును. ఆవేడికి అందు కూర్చున్నరోగికి చెమటపోయును. దీనితరు వాతగూడ చన్నీటిజల్లు స్నానముచేయవలెను. ఇందు ఆవిరివలనకన్న యెక్కువ చెమటపోయును.

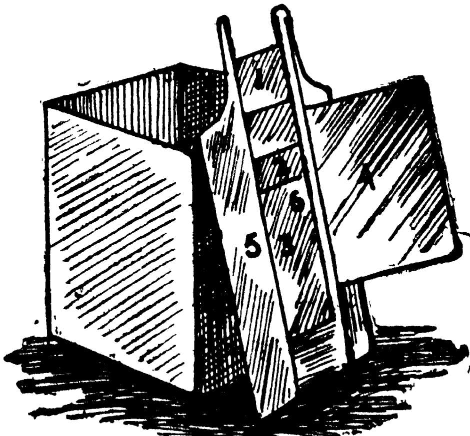


ముఖమునకు, కంఠమునకు ఆవిరిపట్టుట.

విద్యుత్ ఆవిరి పనిముట్టు.

ఇదియు ఒకకొయ్యతో చేసిన గదియే. తల వెలుపలకుంచి రోగి లోపల కూర్చుండును. అందలిస్విచ్ వత్తినంతనే లోపల వేడిమి కలుగును. ఆవేడికి చెమటపోయును. ఇది చాలావ్యయమగును. పనిముట్టు ఆకర్షవంతముగను, నిర్మలముగను ఉంచి శ్రమలేకయే వాడుకొన వీలుగా నుండును. శక్తిగలిగిన ప్రకృతిచికిత్సకుడు యిట్టిదానిని అమర్చుకొనవచ్చును. ఇది విద్యుచ్ఛక్తి ఉన్నచో టనే సాధ్యమగును.

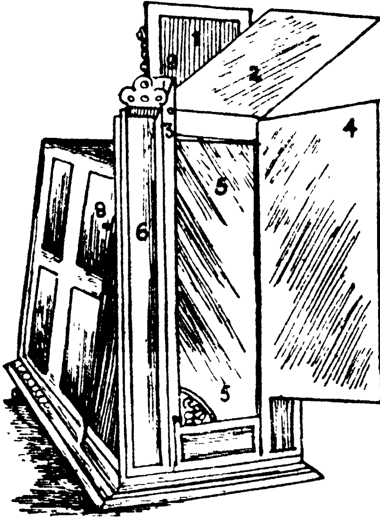




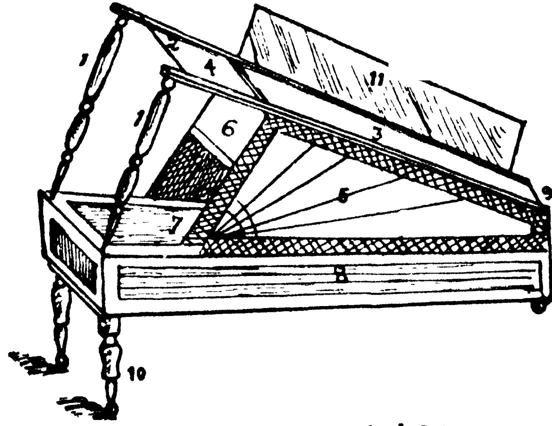
ఆదిత్యపేటిక.

ఆదిత్యపేటిక.

1. యెనామిల్ వేసినవి అద్దము మొదటికి యెండ తగులకుండ కాపాడి చల్లబరుచును 2. 6. క్రిందికి మీదికి జరుపుటకు వీలగునట్లు యేర్పాటుగల రంగు అద్దములు 3. మందమైన బిళ్లోరి అద్దము 4. కాం తిని ప్రతిఫలింపజేయు రేఖలు 5. ముందు చట్రము 7. ముడుచుటకు వీలైన అసలు చట్రము.



ఉత్తమ ఆదిత్యపేటిక.



పండుకొను ఆదిత్యపేటిక.

ఇదియును ఒక కొయ్యతోచేసిన గదియే. ఇది ఒక ప్లాటుఫారముమీద అమర్చుకొనవచ్చును. రోగి అందుకూర్చుండును. అప్పుడాగది సూర్యునిగతి ననుసరించి యిటునటు తిప్పుటకు వీలుగా నుండును. సూర్యకాంతి అద్దములద్వారా దేహముమీద పడుచుండును. దేహమునందు యేభాగమున యే రంగు అవసరమో ఆరంగుకాంతియే పడునట్లు అద్దములు అమర్చవచ్చును. దీనిలో కూర్చున్న రోగికి నిరపాయముగను ఆయాసములేకుండను చెమటపట్టును. ఇందుకలిగిన చెమటవలన ఆవిరివలనగాని, వేడిగాలివలనగాని, విద్యుత్తువలనగాని చెమట కలిగినప్పటివలె నీరసము రాక దేహము బలపడును. ఇందు చెమటపోసిన తరువాత చన్నీటి జల్లుస్నానముగాని, సామాన్యమగు సర్వాంగస్నానముగాని చేయవలెను. ఇతర వివరములకు సునిశితవైద్యము చూడుము. ఆదిత్యపేటిక ప్రకృతిస్టోర్సు బెజవాడలో దొరకును. లోపల అంతటను బిళ్లోరి అద్దములు అమర్చియుండి 12 అద్దములపెట్టెతోను ప్రతిఫలింప జేయుటకు, 42 అంగుళముల పొడవుగల 2 పెద్దఅద్దములతోను కలసి దీనివెల రు 100-0-0 లు. రాజాదిత్య అని దీనిపేరు. బిళ్లోరిఅద్దములు మాత్రము లేకుండా రు 60-0-0 లు. వైద్యాదిత్యఅని దీనిపేరు. క్రిందిచట్రము లేకుండా చౌకరకము పేదలకొరకు రు 42-0-0 లు మాత్రము. కుటుంబాదిత్యయని దీనిపేరు. అన్నిరకముల ఆదిత్యలతోను సునిశితవైద్యమను 750 పేజీల సుప్రసిద్ధమగు వైద్యగ్రంథము ఉచితముగా పంపెదరు.

రక్తప్రక్షాళనము.

మారథూర్ అను గ్రీకుయువకునికి అనేకవ్యాధు లుండెను. ఎన్నిరకములచికిత్స చేసినను అవి కుదురలేదు. తరువాత యీ రక్తప్రక్షాళనచికిత్సవలన అన్నిరోగములును నయమైనవి. ఆ విధానమును బెర్నార్ మెక్ ఫేడన్ డాక్టరు హెన్రీలిండ్లహాల్ యం.డి; డాక్టరు ఈ వార్నర్ మొదలగు సుప్రసిద్ధ ప్రకృతివైద్యు లనేకులు మెక్కువ కొనియాడియున్నారు. ఈవిధానమునకు మారథూర్ విధాన మనిపేరు.



రక్తప్రక్షాళన చికిత్స.

రోగి క్రిందచపటాపై పరుండును. పైనుండి ఒకేవేడి (100°) గల నీరు మెత్తునుండి జల్లుగా రోగి మీద పడుచుండును. అట్లతడాజల్లుక్రింద 8 గంటలకాలము పరుండును. కొంతసేపు ముందువైపునను కొంతసేపు వెనుకవైపునను ఇంకను కొంతకాలము రెండుప్రక్కలమీదను జల్లుపడునట్లాతడు పరుండును. ఇట్లుచేయుటవలన దేహమునకు నీరసముకలుగకుండుటయే గాక రక్తమునందలి మాలిన్య

ములు 8 గంటలకాలము వరుసగా క్షాళన మగుచుండును. తరువాత చన్నీటిజల్లుస్నానము చేసి ముగింపవలెను. (ఇతర వివరములకు రక్తప్రక్షాళనచికిత్స- చూడుము)

ఇట్లు చేసినప్పుడు రోగికి హాయికలుగును. ఇట్టి చికిత్సచేయుటకును రోగికి ఉత్సాహకరముగనే యుండును. ఈ ప్రక్రియ చెప్పినంత పని చేయగలదు.

ప్రకృతిచికిత్సకుడు జలచికిత్సవలన అద్భుతములగు ఫలితములను చూడగలడు. ఒక్క-జలచికిత్స సమగ్రముగా తెలిసియుండినను అనేకరోగములను నిరపాయముగా కుదుర్చగలడు. ఏవ్యాధి కైనను ఏ ఆపదకైనను వెంటనే "నీరు!! నీరు!!" అని అందరు అందురు. అదియట్టిదియే. అందలి అద్భుతఫలితములు తెలిసికొనుటకు బ్రహ్మకైనను వశముగాదు. అందువలననే అన్నారు "ఆపో వా ఇద గం సర్వం" అని. కేవలము రెండువాయువుల (ప్రాణ, ఉదజని) సమ్మేళనముచేత నిది యేర్పడి భూమినంతయు ఆవరించియున్నది. వాయువులను మనము చూడలేము. కాని వాయుమిశ్రమ మగు నీటినో మనముచూతుము; త్రాగుదుము; సుఖింతుము. జలచికిత్సను గురించి యీ అధ్యాయమున చాలస్వల్పముగా చెప్పియున్నాము.

ఇంకను యెక్కువగా తెలిసికొనదలచినవారు తొట్టివైద్యము, నైపీయజలచికిత్స, జస్టుచికిత్స, లక్ష్మణజలచికిత్స, డాక్టరు పాలపర్తి నరశింహారావుగారిచే వ్రాయబడుచున్న జలచికిత్సావిధానములను వ్యాసపరంపర చదువుటయే గాక స్వయముగా కొన్ని పరిశోధనల జేయవలయును.

ప్రశ్నలు.

౧ నీటివైద్యమున యేమి వ్రాయబడియుండును? దానివలన మంచిఫలములు గలుగుటకు యే యే యితరవిషయములను జాగ్రత్తగా గమనింపవలయును?

౨ నీటివేడియందలి తరగతులను పేర్కొనుము.

౩ ఆసనస్నానమును వివరింపుము.

౪ జలచికిత్సాప్రక్రియయందు గలుగు క్రియాప్రతిక్రియలను వర్ణింపుము.

౫ అత్యల్పకాల అతిశీతల ప్రక్రియయందు గలుగు క్రియాప్రతిక్రియలను వివరింపుము.

౬ జలచికిత్సయందు గమనింపవలసిన జాగ్రత్తలేవి?

౭ గొంగళిచుట్టను వర్ణింపుము.

౮ వేడినీటి ప్రక్రియలు యెక్కువచేసిన కలుగు ఫలమేమి?

౯ బాష్పస్నానమును వర్ణింపుము.

౧౦ రక్తప్రక్షాళనచికిత్సను వర్ణించి దానివలన గలుగుఫలములను వివరింపుము.

కాకితమునకు ఒకవైపుననే వ్రాయుము. ప్రతిపేజీకిని వరుససంఖ్యవేయుము. ఉత్తరవులకు ప్రశ్న సంఖ్య వేయుము. అన్నికాకితములను వరుసగాకలిపి గుండుసూదితో కుట్టుము, లేదా దారముతో కుట్టుము.

ప్రకృతి గృహవైద్యము

౧౫ వ పాఠము

విద్యుద్వైద్యము

ఈపాఠమునందు ప్రకృతిచికిత్సకు జెందిన విద్యుత్ చికిత్సను గురించి బోధించెదను. విద్యుచ్ఛక్తి మనకంటికి కనబడదు. కాని దానివలన కలుగుచున్న అద్భుతమగు పనులను జూచి నప్పుడు మనకు ఆశ్చర్యము కలుగును. దీనివలన దీపములు వెలుగును. ప్రొయ్యిలు మండును. మరలు నడచును. ట్రాములు, రైళ్లుగూడ నడచును. ఇన్ని పనులు చేయగల విద్యుచ్ఛక్తి రోగ నివారణమందున ఉపయోగింపక మానదు.

విద్యుచ్ఛక్తి మిక్కిలి నిశితమైనది. అది మంచు గడ్డయందును, చల్లనిగాలియందును, చన్నీటి యందును, సూర్యకాంతియందలి నీలి, ఊదా రంగు కిరణములయందును, పుల్లని ఫలముల యందును, ఆమ్లముల యందును ఇంక అనేక యితరవస్తువులయందును కలదు.

విద్యుత్తును రాసాయనికక్రియవలన కలిగింప వచ్చును. రాపిడివలనను విద్యుచ్ఛక్తి కలుగును. కాంతశక్తి (Magnetism) గల పనిముట్లతోను దీనిని కలిగింపవచ్చును. జంతువుల దేహము లందు గలుగు పనులయందన్నిటియందును తక్కువవేగముగల విద్యుత్తు పనిచేయుచునే యుండును. కదలికగల చోట నెల్ల విద్యుత్తు ఉండియేతీరును. అణువులు కలియునప్పుడును, విడిపోవునప్పుడుగూడ యీవిద్యుత్తు పనిచేయు చునే యుండును.

ప్రపంచము నంతటిని ఆవరించి వైహాయసములు అనగా వాయువుకన్న తేలికయైన పదార్థములు కలవు. ఈ వైహాయసములే వివిధగతుల సమ్మేళనమును బొంది వాయువాది యితరభూతము లగుచున్నవి. అనగా కదలికవలననే యీప్రపంచకము అగుచున్నది. ఈ వైహాయససంబంధము లగు అణువులయొక్క సమ్మేళనము నందలి హెచ్చుతగ్గులవలననే ఒక వస్తువు గట్టిగా నుండుటయు మరియొకటి మెత్తగనుండుటయు తటస్థ మగుచున్నది.

వెలుతురు క్షణమునకు 186 వేల మైళ్లు ప్రయాణము చేయును. రేడియోస్టేషను నుండి పంపబడిన బ్రాడుకాస్టు సంగీతము మొదలగునవి యిదే వేగముతో ప్రయాణము చేయునని పరిశోధనలవలన స్పష్టమగుచున్నది. కిరణముల యందలి స్పందనములవలననే మనము వెలుగును చూడగలుగు చున్నాము. ఉష్ణముగూడ స్పందనములయొక్క పనియేనని మనకు తెలియ గలదు. జంతు శాక సంబంధములగు జీవక్రియ లను మనము పరిశోధించితిమేని వానియన్నిటి యందును విద్యుత్ సంబంధమగుచలనము లున్న వని తెలిసికొందుము.

మానవ దేహమునందు గలుగు ప్రతిచలనము నందును నిర్దిష్ట స్పందనము లుండునని సునిశిత వైద్యమున చెప్పబడినది. అట్లే రోగగ్రస్తుల యందును ఒకవిధమగు స్పందనము గలుగును. డాక్టరు అబ్రామ్స్ అనునతడు ఒకపనిముట్టును కనిపెట్టెను. దానిపేరు ఎలెక్ట్రానిక్. అందు వివిధ రకముల స్పందనముల గలిగింప వీలగును. ఆరోగ్యవంతుల దేహములందు ఒకానొక భాగమున ఎన్ని స్పందనము లుండవలయునో అన్ని స్పంద

నములు కలుగువరకును ఆపనిముట్లును ఆయా భాగములయందుంచెదరు. రోగియొక్క ఒకరక్త బిందువును పరీక్షించినయెడల అందలి స్పందనములను బట్టి అతనిరోగమును బరీక్షింపవచ్చును. ఇది రోగనివారణమునకే గాక రోగనిదానమునకు గూడ బనికివచ్చును. దీనితోడను అనేక వ్యాధులు నివారింపబడినవి. ఇందు తికమకలయిన భాగములు లేవు. రోగగ్రస్తము లయిన భాగములపై పనిముట్టుకు సంబంధించిన ఒక లోహపుముక్కను ఆనింతురు. దేహముయొక్క వేరొకభాగమున పనిముట్టుయొక్క అగ్రమును ఆనించియుంతురు. అప్పుడు దేహములోపలి విద్యుచ్ఛక్తియందు చలనము యెక్కువగును. అప్పుడు దేహమునందలి మాలిన్యములు బహిష్కార్యవయవముల వెంట బయటికి గెంటివేయబడును.

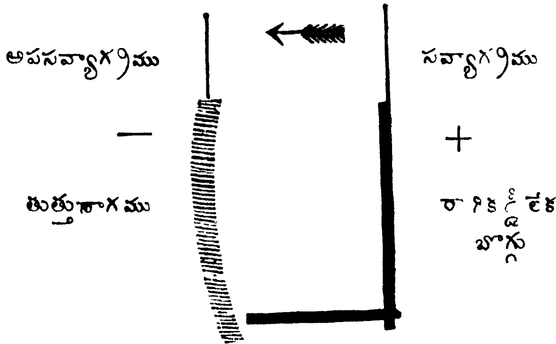
సూర్యకాంతియందు తిరుగుటవలనను సూర్యకిరణములకు రంగుఅద్దములనుండి ప్రసరింప జేయుట వలనను రంగుకాంతి యందలి పదార్థములను తినుటవలనను రంగుకాంతియందలి నీటిని త్రాగుట వలనను రోగనివారణమగుటనుగురించి ముందు పాఠమున చదువగలరు. సూర్యకాంతి లేని దినములయందును రాత్రులయందును సూర్యకాంతిని సూటిగా ప్రసరింప జేయుటకు వీలులేదు. తరుణవ్యాధులయందు వెంటనే చికిత్సచేయవలసియుండును. అట్టి యిబ్బందులు రాకుండుటకై ఒకరు క్వార్ట్జులాంపు అను పనిముట్టును సృజించిరి. అది చాలఖరీదైనది. దాని కాంతి చర్మముపై యెక్కువ కాలము బడిన చర్మము కాలిపోవును. దీనికిరణములు చాలలోతుగా చొరబారును. దీనిని అనేకులు ఉపయోగించుచున్నారు. గాని దీనిని వాడుటయందు చాల జాగ్రత్త తీసుకొనవలయును. లేని యెడల రోగికి త్వరలోనే బలహీనము కలుగును. కంటిమీద ఈ వెలుతురు పడరాదు. ఇతర వివరములు పనిముట్టువెంట పంపబడును గాన నిచ్చట వివరింపలేదు. ఇది కేవలము నిరపాయకరమైనది కాదని గుర్తింప కోరెదను.

ఇంకొక లాంపు కలదు. దీనికి లోతుచికిత్సా దీపము అని పేరు. ఇది వేడినిమాత్రము కలిగించును. మహావాతపు నొప్పులు, నాడుల యందలి మంట, నరముల పోట్లు, జలుబు మొదలగువానికుపయోగించును. ఇది బాధలను పోగొట్టకలదు. రోగి బల్లపై పరుండును. అప్పుడు బాధగల భాగముపై యీకిరణములు ప్రసరింప జేతురు. అప్పుడు రోమకూపములు వికసించును. అందుండి మాలిన్యములు వెడలిపోవును. ఇది విద్యుచ్ఛక్తిగలచోట నెవరయినను అమర్చుకొనవచ్చును. 200 మైనపు వత్తులవెలుతురుగల ఒక బల్బును దానిచుట్టు కాంతిని ప్రతిఫలింపజేయు తెల్లని పింగాణీబొచ్చెయు నుండిన చాలును. విద్యుచ్ఛక్తియొక్క పీడనశక్తిని ఓల్టేజి అందురు. విద్యుచ్ఛక్తియొక్క పరిమితికి యాంపెరేజి యందురు. (Ohms) అనగా ప్రతిరోధము విద్యుచ్ఛక్తిని ప్రవహింప నీయక నిరోధించువానికి (Ohms) అని పేరు. వెండియందును రాగియందును ఈనిరోధములులేవు. అందుండి విద్యుచ్ఛక్తి తేలికగా వ్యాపించును.

విద్యుత్ చికిత్సకు సంబంధించిన పనిముట్లు విద్యుద్ఘటముల కూడికగ నుండును. లేదా మన ఇండ్లలోనికి వచ్చునట్టి విద్యుత్ యంత్రమునకు తగిలించునవిగ నైననుండును. వాని నీ క్రింది విధముగను చేయువచ్చును.

ఒక గాజుపాత్రయందు ఒకద్రావకము - సాధారణముగా గంధకద్రావకము పోయవలెను. ఇది సహజముగా మిక్కిలి శీతమైన స్వభావముగలది.

ఇందలి విద్యుచ్ఛక్తిని చలింపజేయుటకు రెండు విరుద్ధస్వభావములుగల కడ్డీలు (rods) ఉంచబడును. అందు శీతస్వభావముగల తుత్తునాగపు కడ్డీ యొక వైపునను బొగ్గుతోగాని రాగితోగాని చేసిన వేడిస్వభావము గల కడ్డీ రెండవవైపునను, వాని కొనలు ద్రావకములో నుండునట్లు నిలువబెట్టవలెను. వాని నొకదాని నొకటి తగులకుండునట్లుంచవలెను. నీలముతోగూడిన తెలుపురంగుగల తుత్తునాగము మిక్కిలి శీతస్వభావముగలది. ఎరుపురంగుగల రాగి ఉష్ణ స్వభావముగలది. ఇట్టి విరుద్ధ స్వభావములుగల యీ రెండు లోహముల యొక్క కొనలును గంధకద్రావకము (Dilute Sulphuric Acid) నం దుంచవలయును. వేడిస్వ



1 వ పటము - గంధక ద్రావకము

భావము గల వస్తువులు శీతము నాకర్షించుట సహజము గాన రాగి గంధకద్రావకమునందలి శీత వాహికల నాకర్షించును. కడ్డీలయొక్క పై భాగములను రెంటెని ఒకతీగెతో సంధించినప్పుడు గాని, రెండింటి కొనలను మనుష్యుడు చేతులతో చెరియొకకొనను తాకినప్పుడుగాని విద్యుచ్ఛక్తి తీవ్రతరమగును. ఎందువలననగా అప్పటికి ఒకచుట్టు (circuit)పూర్తియగును. అప్పుడు క్రింద గంధకద్రావకములోని విద్యుచ్ఛక్తి రాగి కడ్డీలోనికిని, అందుండి రాగికడ్డీచివరభాగమునకు తగిలించిన తీగలోనికిని, అందుండి తుత్తునాగపు కడ్డీ పైచివరకును, అందుండి గంధకద్రావకములోనికిని అందుండి తిరిగి రాగికడ్డీలోనికిని చేరును. ఇట్లు ఒకచుట్టు పూర్తియగును. రాగికడ్డీ పై భాగమునుండి విద్యుత్తు వెలువడును గదా. ఆ భాగమునకు ధనధ్రువము (Positive pole) అనియు, తుత్తునాగపు పైకొన నుండి విద్యుత్తు క్రిందికి దిగిపోవు చుండును గాన దానికి ఋణధ్రువము (Negative Pole)అనియు పేర్లు. వీనికే సవ్య అపసవ్య మనియు వాడియుంటిని.

1. సవ్యాపసవ్య ధ్రువములు:—అనగా ధన ఋణధ్రువము లను పదములు అయోమయముగ వాడబడుచుండెను. ఎందుండి విద్యుచ్ఛక్తి బైటికి వచ్చుచుండునో దానిని సవ్యమనియు; ఎందుండి విద్యుచ్ఛక్తి లోనికి బోవుచుండునో దానిని అపసవ్య మనియు వాడవలసియున్నది.అప్పుడు రాగి కడ్డీయొక్క పైకొననుండి విద్యుచ్ఛక్తి వెలుపలికి వచ్చుచుండును. తుత్తునాగపు పైకొననుండి విద్యుచ్ఛక్తి లోనికి ప్రవహించుచుండును, కాన రాగి (ధన) సవ్యమనియు, తుత్తునాగము (ఋణ) అపసవ్యమనియు విద్యుచ్ఛాస్త్రజ్ఞులు వాడియున్నారు. ఇది సరిగ నుండలేదు. ఏలయన, సహజోష్ణ స్వభావము గల రాగికడ్డీయొక్క దిగువభాగము వద్ద విద్యుచ్ఛక్తి లోనికి పోవుచున్నది. అప్పుడు దానిని అపసవ్య (ఋణ) మనవలసివచ్చును. సహజ శీత స్వభావము గల తుత్తునాగపుకడ్డీ యొక్క దిగువభాగమువద్ద విద్యుచ్ఛక్తి వెలుపలికి వచ్చుచుండును. దాని నప్పుడు సవ్య (ధన) మనవలసివచ్చును. అయినను విషయసౌలభ్యమునకై యిదివరకువలెనే ఆ పారిభాషికపదముల నట్లనే యుంచితిని. గంధకద్రావకములోని శైత్యము (అనగా విద్యుచ్ఛక్తి)ను, త్వరత్వరగ లాగివేయుటకే తుత్తునాగపు దిగువ కొననుండి

విద్యుత్ప్రవాహము మిక్కిలి వేగముతో బయలు వెడలుచుండును.

2 రాగికడ్డీపైన తగిలింపబడిన తీగెచివరయందు నయిత మిా చల్లదనమే కలుగుచుండును. దానికి ధనాగ్రము (Anode) అనిపేరు. ఇట్లే తుత్తునాగపు కడ్డీకి పైన తగిలింపబడిన తీగ చివరకు ఋణాగ్రమని పేరు. ధనాగ్రము చల్లదనము గలిగించును. సౌమ్యపఱచును. మంటలను తగ్గించును. నొప్పి తగ్గించును. వేడియైన అణు ప్రవాహ మెప్పుడును చల్లదనమునకు నెదురుగా బ్రవహించుచుండును. కనుక ఋణాగ్రముచివర వేడిని గలిగించును: ఉద్దీపనకరమైనది. విద్యుచ్ఛాస్త్రజ్ఞులకు నిశ్చితమైన అభిప్రాయములు లేవు. అయినను ఈ అగ్రముల స్వభావమును మాత్రము వారు సరిగనే నిర్ణయించిరి. వారు ఋణాగ్రము ఉద్దీపనకరమైన దనియు ధనాగ్రము నొప్పిని తగ్గించుననియు వర్ణించిరి. ఈ అభిప్రాయము సరిగనేయున్నది.

ఇత్తడివస్తువులకు వెండిగాని బంగారుగాని పూత వేయుటలో విద్యుచ్ఛక్తి నుపయోగింతురు. అప్పుడు వెండిసంబంధమగు ద్రావకము నుంతురు. అప్పుడు ఆ ద్రావకమునందలి వెండి విద్యుత్తాకింపబడిన ఆ యిత్తడివస్తువులమీాద నిలిచి పోవును. ఇట్లు క్రిందనున్న ద్రావకములోని ధాతువులు విడదీయుటకు ఎలిక్ట్రాలిసిస్ అని పేరు. ఇట్లే తీక్ష్ణము కానట్టి విద్యుదగ్రములను మనుష్యుడు పట్టుకొనినప్పుడు వాని దేహమునందలి పాదరసాదిధాతువులు బైటికి లాగివేయబడును. అట్లు రోగనివారణ మగును.

3. విద్యుచ్ఛక్తియును ప్రవహించు స్వభావము గలది. చలనమునకు కారణమైనది. ఈవిద్యుచ్ఛక్తి యెందు ప్రవహించునో అందలి ఘయింకను సున్నితమైన తత్త్వములతో నది గలసిపోవును. కనుక మోటైన మందులను జీర్ణకోశములోనికి స్వీకరించుటకంటె ఆ స్వభావముగల మృదువైన విద్యుచ్ఛక్తిని స్వీకరించుట నిరపాయమైనది. క్షేమకరమైనది.

ఈ వైద్యము చేయునప్పుడు 2 విద్యుద్ఘటములు (cells) వాడుట మంచిది. అందు ఒకటి మిక్కిలి వేడిస్వభావము గలదియు, వేరొకటి మిక్కిలి శీతస్వభావము గలదియునై యుండవలెను. వేడి ఘటమున కీక్రింది ద్రావకము నుపయోగింపవలెను. 6 ఔన్సులనీరు, 1 ఔన్సు గంధక ధృతి (Sulphuric acid), 2 ఔన్సులు పొటాసియం బైక్రోమేటు (Bichromate of Potassium), సల్ఫేటు ఆఫ్ క్వినైన్ (Sulphate of Quinine) 3 గ్రాములు; లోహద్రావకము (Tincture of Iron) 6 బిందువులు; సాలికామ్లము 4 గ్రాములు, (Salicylic acid 4 grams); శీతఘటమునకు నీ క్రిందివాని నుపయోగింపవలెను. 8 ఔన్సుల నీరు; 1 ఔన్సు గంధకధృతి; 12 బిందువుల నీలి మందు. ఈ విద్యుద్ఘటములు కలియకుండునట్లు జాగ్రత తీసికొనవలెను.

4. ముందు ముందు క్రొత్తధాతువుల నుపయోగింపవచ్చును శాస్త్రజ్ఞులైనవారుమాత్రమే ఆపని చేయ నర్హులు. వేడివైపున రాగికంటెను బొగ్గుకంటెను బంగార మెక్కువ బలమైనది. కాని అంతఖరీదు నెవరు భరించెదరు? శీతపువైపున తుత్తునాగమును మించున దేదియు లేనట్లున్నది.

5. విద్యుచ్ఛక్తిని సూర్యకాంతితో పోల్చుట:- శాస్త్రమర్యాద ననుసరించి ఘటములోనుండి వచ్చిన విద్యుచ్ఛక్తికంటె సూర్యకాంతియెక్కువ సునిశిత మైనది. ప్రతిఫలీకరణపక్షములతో

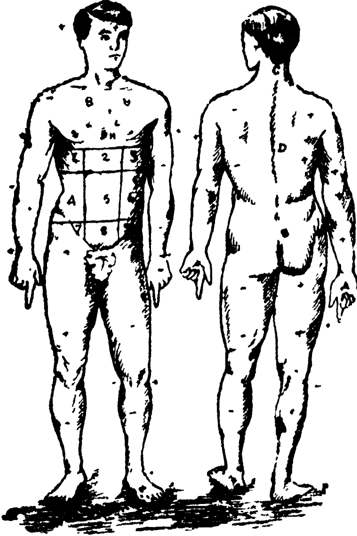
గూడిన రంగద్దములలోనుండి దేహముమీదికి శా
స్త్రీయముగా ప్రయోగింపబడిన సూర్యకాంతి
(ఆదిత్య పేటికయందు వలె) దేహములోనికి
బాగుగా చొరబారును. దేహము నంతటిని ఒక
తూరిగా నుజ్జీవింపజేయును. సూర్యకాంతి ప్రస
రింప వీలులేనిచోట్లు గలవు. అచట నీ విద్యు
చ్ఛక్తిని బ్రసరింపజేయవచ్చును. జననేంద్రి
యము, ఆసనము ఇట్టివానియందు విద్యుచ్ఛక్తి
నుపయోగింప వీలగును. విద్యుచ్ఛక్తిగల గిన్నె
కంటిపై బోర్లించి, సుతారముగా చికిత్సజేసిన
కంటిలోని మేహపటలము (శుక్లము) తీసివేయ
బడును. పుట్టుమచ్చలును విద్యుచ్ఛక్తిచే తీసి
వేయవచ్చును. కాని సూర్యకాంతిని భూతద్దము
ద్వారా ప్రయోగించినయెడల, విద్యుచ్ఛక్తివలస
కంటె 10, 20 రెట్లు త్వరగా నివి కుదురును.
అప్పుడు విద్యుచ్ఛక్తి అగత్యముండదు-స్త్రీల
ముఖముమీదనున్న వెంట్రుకల మొదళ్ళనుకాల్చి
వేయుటకు ఋణాగ్రము ప్రయోగింపబడును.
భూత అద్దముతో కాల్చినయెడల అనవసరమైన
వెంట్రుకలకుదుళ్ళు బాగుగాను త్వరగాను
కాలిపోవును. కొకేయిన్ రాచిన బాధయును
అనుభూతముగానంతతక్కువగా నుండును. ఇది
శోధించిన విషయమే. విద్యుచ్ఛక్తిచేతకంటె
భూతఅద్దముతో కాల్చుటయే మంచిది. భూత
అద్దపు కాల్పునందు మచ్చ త్వరగా మాసి
పోవును విద్యుచ్ఛక్తి చేయుటకు రోగనిదానము
చాల అవసరము.

6. విద్యుచ్చికిత్సయందు సంక్షేపమగు విధులు:
ప్రొఫెసర్ యాంబ్రోస్ యల్. రానీ, యం.డి.
అనువారు వ్రాసిన 'వైద్యమునందు విద్యుచ్ఛక్తి'
(Electricity in Medicine) అను గ్రంథమును
Appleton Jeo. Newyork, U. S. A. వారు
ప్రచురించిరి. అందుండి యీ క్రిందిభాగము
సంక్షిప్తపరచబడినది.

(1) విద్యుచ్ఛక్తి సులువుగా వ్యాపించుటకు విద్యు
దగ్రములను కొద్దిగా ఉప్పువేసిన నీటిలో కడుగ
వలెను. ఉత్తనీట కడుగవద్దు. (2) విద్యు
చ్చికిత్స తేలికయగుప్రవాహములతో మొదట
ప్రారంభింపుము. అనేక విషయములందు బల
మైన వాహికల(currents)కంటె బలముతక్కువ
వాహికలే నిర్ణయింపబడుచున్నవి. (3) వాహిక
యొక్కగతి (Polarity) అవసరమైనంతకంటె
నెక్కువ తూరులు మార్పుచేయవలదు. (4)
మొదటికి చికిత్సచేసినప్పుడు చాల మృదువైనట్టి
గాల్వనిక వాహికలను మాత్రమే యుపయో
గింపవలసినది. (5) ఋణాగ్రము ధనాగ్రమున
కంటె సాధారణముగా లావుగా నుండవలయును.
(6) సాధారణముగా 5, 6 నిమిషముల చికిత్స
చాలును. ఎప్పుడైనను ఎక్కువ చేయవలసియు
నుండును. (7) సాధారణముగా దినమున కొక
తూరి చికిత్స చేసిన చాలును. అనేక విషయము
లందు వారమునకు 3 తూరులు చాలును.

7. మానవదేహమునందలి విద్యుచ్ఛక్తియొక్క
గతి :- ఇదివరకు వ్రాసిన గ్రంథభాగమునందు
మానవదేహముయొక్క కుడిభాగము శీతభాగ
ముగా నుండుననియు, నెడమభాగము ఉష్ణ
భాగముగా నుండుననియు అనగా మానవ
దేహము అనే విద్యుద్యంత్రము కుడివైపు ధన
విద్యుత్ అనియు ఎడమవైపు ఋణవిద్యుత్
అనియు వివరించితిని. అందే ముందు (పురో)
భాగము ధనవిద్యుద్భాగమనియు, వెనుక (పృష్ఠ)
భాగము ఋణవిద్యుద్భాగమనియు వివరించితిని.
ఒకరి తరువాత నొకరు నియమబడినప్పుడు వ్యతి
రేకశక్తులకు అనురాగ ముండుటవలన, సామర్థ

స్యమును, నెమ్మదియును గలుగును. కుడివైపునకు కుడివైపును, నెడమవైపునకు నెడమవైపును తగులునట్లు నిలిచినప్పుడు, సజాతి సజాతి నుద్దీపింపజేయును గాన, ఉద్దీపనమే గలుగును. ఇదే సున్నితతత్త్వము గలవారియందు దుద్రేకమును గలిగించును. బాధయును గలుగును. గాల్వనిక్ విద్యుద్యంత్రము నుపయోగించినపుడును



2 వ పటము   3 వ పటము

1,2,3 అంకెలకు పైభాగమున రొమ్ములు, 1,3 కుడియెడమ వైపుల యందలి జీర్ణభాగములు. 3 జాఠరకోశము, 4,6 కుడియెడమ డొక్కలు. 5 నాభి. 7,9 కుడి, యెడమ జననేంద్రియ భాగములు. 8,5 జఠరభాగములందలి దిగువ భాగము.

C. మెడజీవులు.
D. వెన్నుపూసలు
L. నడ్డిపూసలు.
S. ముడ్డిపూసలు.
B.B ఉదరము
H. హృదయము.
L. శ్వాసాశయములు
+ ధనాగ్రము
— ఋణాగ్రము

నిట్టి ఫలితములే చేకూరును. దేహమునందు సామరస్యము గలుగుట కిట్లు చేయవలెను. దేహమునందలి వేడిప్రదేశములకు విద్యుద్యంత్రమునందలి ధనాగ్రమును, దేహమునందలి చల్లని మాంద్యముగల ప్రదేశములకు ఋణాగ్రమును నుపయోగింపవలయును.

నాశాస్త్రము ననుసరించి దేహమునందలి భాగములకు +, — అనేగుర్తులతో పటములు తయారుచేయబడినవి. అవి పారిస్‌లోని 5,బౌల్‌వార్డ్ డి. టెంపిల్‌లోని కాంతశక్తికి సంబంధమైన గ్రంథాలయమునందలి ప్రొఫెసర్ డల్విక్లి అనువారు తయారుజేసిరి.

అతని చిత్రము ననుసరించియే 2, 3 పటముల నిందు చేర్చితిని ఆతడిచ్చిన గుర్తులకు తోడు, విద్యార్థులకు సులువుగా తెలియుటకు ఉదరముయొక్కయు, మిగతవాని యొక్కయు విభాగములను గూడ నిందు జేర్చితిని. దేహమునందలి భాగములను అయస్కాంతమునకు పోల్చి అందలి ఉత్తర అగ్రమును (ధనాగ్రమునకు) పోలిన భాగమునకు + అనియు, దక్షిణ అగ్రమును (ఋణాగ్రమునకు) పోలిన భాగమునకు— అనియు గుర్తు లుంచియున్నాడు. "సమానమైన పేర్లుగల అయస్కాంతపు అగ్రముతో దేహభాగమునందలి కాంతమునందలి అగ్రము సమావేశపఱచినయెడల వేడిమి, ఉద్రేకము గలుగును. వ్యతిరేక అగ్రములు కలసిన సామరస్యమును, సౌఖ్యమును గలుగును" అనియతడు వ్రాసియున్నాడు.

ప్రకృతి గృహవైద్యము

౧౬ వ పాఠము

సూర్యకిరణచికిత్స

సూర్యకిరణములతో చేయుచికిత్సకు సూర్య కిరణ చికిత్సయని పేరు. ఎండలోతిరుగుట సూర్య కిరణచికిత్సయే. ఎండలో తిరుగుట అలవాటు పడిన వారికి దేహసంబంధమైనట్టియు మానసిక సంబంధమైనట్టియు వ్యాధులు రావు. వచ్చినను త్వరలో కుదురును. మన ఆడువాండ్రును పిల్లలును ఎండలో తిరుగకుండుట వలననే వ్యాధులు గలుగుచున్నవి. పురుషులలో ఐశ్వర్యవంతులును ఉద్యోగస్థులును ఎండలో తిరుగరు. ఎండలో తిరిగిననేగాని వారిదేహమునుండి మాలిన్యములు సరిగా వెడలిపోవు. పాండురోగులకును, అజీర్ణరోగులకును, ఎండలోతిరుగుటవల్ల చాల మేలుగలుగును. బిడ్డలకు సూర్యకాంతివల్లగలుగు మేలు చెప్పుటకు సాధ్యముకాదు. అది చాల మేలునుచేయును. ఎండలోతిరుగుట మనము మానినయెడల కలుగువ్యాధులను పేర్కొనుటకు ఇచ్చట చోటుచాలదు. సూర్యకిరణములయందట్టి మహత్తరమైన శక్తి యున్నది.

సూర్యకిరణములయందు దేహమునకు బలము నిచ్చు శక్తియున్నది. దేహమునందలి మాంద్యము నది పోగొట్టును. ఉత్సాహమును గలిగించును. దేహసంబంధమైనట్టియు, మానసిక సంబంధమైనట్టియు, మాలిన్యములను ఇది పటాపంచలు చేయును. అందువలననే వేదమాత "సూర్య ఆత్మజగితః తస్థుషశ్చ" అనిచెప్పినది. మనపెద్దలు "ఆరోగ్యం భాస్కరాదిచ్ఛేత్'' అని చెప్పినారు. సూర్యుని శ్రద్ధగా నుపాసించినారు. అవి నానాటికి మోటై సూర్యభగవానుని ఇంటిలోనుండి యుపాసించుటలోనికి దిగినది.

సూర్యకిరణములయందు వేడిని తగ్గించునట్టియు, అవసరమైనయెడల వేడిమిని పెంచునట్టియు స్వభావ ముండుటవలననే అవి వాతరోగులకును, పిత్తరోగులకును, శ్లేష్మరోగులకును సమానముగా మేలుచేయును. కనుక నేను ప్రతిరోగియు సాయంకాలము ఎండలో తిరుగవలయు నని శాసించుచుందును. విద్యుచ్ఛక్తితోనే డనేక చోట్ల చికిత్సచేయువా రున్నారు. కాని విద్యుచ్ఛక్తి యందలి గమనవేగము(Velocity) మన దేహమునందలి నాడులయందలి గమనవేగము నకు సరిగి యుండరాదు. ఎక్కువపడిన ప్రయోజన ముండదు. ఈ హెచ్చుతగ్గులను లేకుండునట్లు ప్రయోగించుట చాలాకష్టమైన పని. ఆశాస్త్రమునందు ప్రవీణుడైన వాడు ప్రయోగించిననూ పొరపాట్లు కలుగుట కందు నానావకాశములు గలవు. అందువలన అతిప్రమాదముతో కూడుకొన్న చికిత్స. అందువలననే జర్మనువైద్యు లనేకులు దీనిని నిష్ఠురముగా విమర్శించి యున్నారు.

సూర్యకిరణ చికిత్స కొద్దిదినములలోనే నేర్చు కొనవచ్చును. ఒక సంవత్సరము గట్టిగా పరిశ్రమ చేసినయెడల సామాన్యమైన తెలివిగలవారందరును సూర్యకిరణ చికిత్సయందు ప్రావీణ్యమును గడింపవచ్చును. అందువలన విద్యుచ్చికిత్స కన్న సూర్యకిరణచికిత్స ఎన్నియోమడుగులు సులభసాధ్యమైనది. దీనికి విద్యుచ్చికిత్స యందువలె విశేషధనమును పెట్టుబడిపెట్టనక్కర లేదు. సూర్యకిరణములు మనకందరకు చాల సులువుగనే లభించును. చాల సులువుగ లభిం

చుటవలన దీని నెవరును చులకనచేయరాదు. ఏదో చమత్కారముగా నున్నదని విద్యుచ్ఛికిత్స సూర్యకిరణచికిత్సకన్న గొప్పదని యెవరును భ్రాంతిపడరాదు. ప్రాణావసరమగు గాలి, నీరు మొదలగున వన్నియు మనకు సులభముగనే లభించుచున్నవి. అవి అంత అవసరమగుటవలననే భగవానుడు మనకు వానిని సమృద్ధిగా నిచ్చియున్నాడు.

సూర్య కిరణములందు ఏడురంగు లున్నవి. ఒక్కొక్క రంగునందు ఒక్కొక్క గుణముగలదు. ఒక్కొక్క రంగు ఒక్కొక్క విధమగు రోగములను నయముచేయును. అనగా దేహమునందు ఒకానొక రంగు లోపించినప్పుడు ఒక వ్యాధి కలుగును. ఆ లోపించిన రంగును దేహమునకు చేర్చినచో ఆరోగ్యము బాగుపడును. రోగము పోవును.

ఎఱుపు (Red)

ఈరంగు అధికముగా గలవారు బలాఢ్యు[illegible] [illegible] దేహ [illegible] గలవారు, [illegible], [illegible] నుందురు. ([illegible] గుణము [illegible]) ఈరంగు అధికముగా గలవారికి [illegible] వర్ణమునకు గుణము గల్గును. ఈరంగు లోపించిన వారు [illegible] యుందురు. [illegible] మొదలగు లక్షణములు [illegible]. [illegible] ములు మూత్ర [illegible] ములు [illegible] తెల్లగా నుండును.

ఈరంగువలన కుదురు వ్యాధులు:— వాతసంబంధమైన తిమ్మిరి వ్యాధులు, వాతజ్వరములు, వాత సంబంధమగు మలబద్ధకము, సంధి, మందాగ్ని, మూలవ్యాధి, రక్తక్షీణత, పక్షవాతము, చేతులు కాళ్లుచల్లబడుట, వాతపునొప్పులు, శిరశ్శైత్యము, రొంప, తడిదగ్గు, క్షయ (కొలదిగా వాడిన) చప్పుపడుట, మొదలగు వ్యాధులు నివారణమగును. వాతజ్వరములలో మూత్రము పచ్చగాను తుమ్మెదఊటవలెను వచ్చుచుండినను, ఎఱుపే వాడవలసియుండును. ఆ రోగులకు ఆకలి లేమియు, మలబద్ధకమును తరచుగా కన్పించుచుండును. అతిమూత్రముగూడ దీనిచే కుదురును. రక్తము క్షీణించి పాలిపోయిన రోగులు, పాండు రోగులు, హృద్రోగులు, నంజురోగులు ఈ రంగుచే స్వస్థులయ్యెదరు. [illegible] దీనిచే కుదురును.

నారింజవర్ణము (Orange)

(తేనెరంగు)

ఈ రంగు అధికముగాగలవారు సామాన్యముగా నుండి చలాకిగా నుందురు. ఇదే [illegible] గలవారు ఆరోగ్యవంతులు, సమబుద్ధిగలవారు, వివేకము ఆలోచనగలవారై యుందురు. ఈ రంగు అధికముగాగలవారికి నీలిరంగు [illegible] చే వ్యాధులు కుదురును. ఈ రంగు లోపించిన వారు [illegible] గా నుండి [illegible] దకము, [illegible] గలిగి యుందురు.

ఈ రంగువలన కుదురు వ్యాధులు:— [illegible] వాతము, క్షయ వాతపునొప్పులు, మూలశంక, చప్పు, రక్తక్షీణత, పక్షవాతము, శిరశ్శైత్యము. రొంప మొదలగు ఎఱుపు [illegible] ముచే కుదురు వ్యాధు లన్నియు, మోతాదు హెచ్చించి వాడిన కుదురును. [illegible] విరేచనబద్ధమువలన గలుగును. విరేచనబద్ధము చిరకాలాగతమైనను, దీనిచే కుదురును. ఆరోగ్యమును వృద్ధిచేయును. నంజు, శ్లేష్మ, మొదలగు వ్యాధులు కుదురును. దంతముల నొప్పి కుదురును. అతిమూత్రము. మధుమూత్రము, మూత్రపిండ వ్యాధులు, నడుమునొప్పియు కుదురును.

పసుపు (Yellow)

ఈరంగు అధికముగా గలవా రారోగ్యవంతులై యుందురు. ఇదే తేజశ్చక్రముగలవారు వివేకులు, విజ్ఞానవంతులు, అంతర్ముఖులునై యుందురు. ఈవర్ణాధిక్యతో వ్యాధిలక్షణముగాదు. ఇది సమవర్ణము. ఎఱుపు, నీలము సమముగా నుండిన పసుపువర్ణముగలుగును.

ఈరంగుచే గుదురు వ్యాధులు:— మేహవ్యాధులు, మేహముచే గలుగు బద్ధకములు, విరేచనబద్ధకము, అజీర్ణము మందాగ్ని మొదలగు వ్యాధులు నారింజవర్ణముచే గుదురు వ్యాధులన్నియు తొందరగా హెచ్చించి వాడిన గుదురును, మానసికరోగములకిది పట్టించరాదు. దేహమునందు తగినంత ఉష్ణముండియు జీర్ణాశయము కఠినముగ పనిచేయక దీనివలన ఉద్రేకము గలిగించి జీర్ణాశయములను పనికి బురికొల్పును నారింజవర్ణముచే త్వరగా గుదురు వ్యాధులు దీనిచే నెమ్మదిగా గుదురును

ఆకుపచ్చ (Green)

ఈరంగు అధికముగా గలవారు కోలగా లావుగానుండి కొంచెము బద్ధకస్తులై యుందురు. ఇదే తేజశ్చక్రముగలవారు వృద్ధి, ఆశ, విజ్ఞానోదయము గలిగియుందురు. ఈరంగు అధికముగా గలవారికి నారింజ వర్ణాధిక్యముచే రోగములు గుదురును.

ఈరంగువలన గుదురు వ్యాధులు:—సుఖసంబంధమైన సవాయి, కొఱుకు, పడిసెగడ్డలు, మశూచికము చర్మవ్యాధులు, గజ్జి, తీట మొదలగునవి గుదురును. మరియు పీతవర్ణమువల్ల నివారణమగు వ్యాధులన్నియును ఈ రంగువలన గుదురును. ఆకుపచ్చనికాంతితో కురుపులను, మశూచికమును గుదుర్పవచ్చును. ఈ కాంతి నేత్రములకు చల్లదనము నిచ్చును. రాచకురుపు, శగగడ్డలు, మొదలగు సర్వవిధములైన కురుపులను, కత్తిపోటు మొదలగు వానివలన గలిగిన గాయములను, పుండ్లు మొదలగునవియు, కలరా, పిచ్చికుక్కకాటు, పిచ్చినక్కకాటు, తేలుకాటు, పాముకాటు, మొదలగునవి గుదురును.

నీలిమందు వర్ణము (Indigo)

ఈ వర్ణము అధికముగా గలవారు వర్తులముగాను మందమతులుగాను నుందురు. మలబద్ధకముండును.
ఇదే తేజశ్చక్రము గలవారు మానసికానందము నభిలాషులై యుందురు. అనగా సంగీతము మొదలగువాని ననుభవించుచుందురు
ఈ వర్ణము అధికముగా గలవారికి ఎఱుపువర్ణముచే గాని నారింజ వర్ణముచే గాని వ్యాధి గుదురును.

ఈరంగుచే గుదురు వ్యాధులు:— మేహదారుణము, నీలిరంగు సందర్భములో జెప్పిన సర్వవ్యాధులును గుదురును. మరియు హృదయ సంబంధమైనట్టియు జీర్ణాశయసంబంధమైనట్టియు మేహవ్యాధులును గుదురును. ఆ రెండు రోగములకును జెప్పిన ఎఱుపుకాంతలయును. కాని (ఎఱుపు కలసిననీలము) నీలిమందువర్ణము గుణకారమైనది. శిశువులకును, స్త్రీలకును, నీలిరంగు వాడిన శైత్యము జేయవచ్చును. అట్టివారికి దీనిని (నీలిమందు వర్ణము) వాడిన నెమ్మదిగాను నిశ్చయముగాను గుణమిచ్చును.

నీలము (Blue)

నీలిరంగు అధికముగాగలవారు స్తబ్దగానుందురు. లావుగానుందురు. మలబద్ధకము మొదలగునదియు నుండును. ఇదే తేజశ్చక్రముగలవారు సత్యసంధులై, నిశ్చలులై, మతిమంతులై

యుందురు. ఈరంగు అధికముగా గలవారికి కన్నులు, గోళ్ళు, మూత్రపురీషములు, తెల్లగాగాని నీలివర్ణముగాగాని యుండును. అట్టివారికి ఎఱుపువర్ణము గుణకరమైనది.

ఈ రంగువలన కుదురువ్యాధులు:—తరుణములకు మేహకారకవ్యాధులు, నేత్రము లందలి యెఱుపు, పుసులు, ఎర్రకలకలు, కన్నులమంటలు, ఆకురుపులు, నోటిపూత, పంటిపోటు, చెవిలోపోటు, పిచ్చి, గుండెలోమంట, పసరు, పైత్యము, పచ్చకామిరా, అతతి, శుక్లనష్టము, కలరా, ప్లేగు, మశూచికము, పిచ్చికుక్క నక్క మొదలగువానికాటు, తేలు కందిరీగ మొదలగువానిపోటు, అకాలమనోవికాసము, అతిభోగేచ్ఛ, శుక్లము యొక్క పలుచదనము, రాచకురుపు, వడిశగడ్డలు, సవాయి, కొఱకు మొదలగు వ్యాధులు.

తొజాకలం—ఈ నీలవర్ణమునందు సూక్ష్మ జీవులను (Bacili) జంపు అద్భుతమైన విద్యుచ్ఛక్తి (Electricity) కలదు. కాన అంటువ్యాధులన్నియు నీవర్ణముచే కుదురును. ఇది నీలిమందు వర్ణమునకన్న త్వరగా గుణమిచ్చును.

ఊదా (Violet)

ఈరంగు అధికముగా గలవారు సమస్థితిలో నుండి ఆరోగ్యవంతులుగా కాన్పింతురు. ఇదే తేజశ్చక్రముగలవారు వినమ్రులును, అమాయకులును, ఆత్మసమర్పణ బుద్ధికలవారునై యుందురు. ఈరంగు అధికముగాగలవారు నారింజ వర్ణము, పసుపువర్ణములచే స్వస్థత నందెదరు.

ఈరంగువలనగుదురువ్యాధులు:-కాలిక మేహము, న్యూమోనియా, హృదయాభిష్యందము, దారుణాజీర్ణము, మందాగ్ని, పచ్చసెగ, శుక్లనష్టము, ఉష్ణముచే గలిగినట్టి జీర్ణాశయవ్యాధులన్నియును, మలబద్ధకము, అతతి, పైత్యము, పొడిదగ్గు, గోరింతదగ్గు, పిచ్చి, మొదలగు నవియు గుదురును. నీలిమందు వర్ణముచే గుదురు వ్యాధులన్నియు మోతాదును హెచ్చించి వాడిన ఊదావలనను గుదురును. ఊదావలన కొంచము త్వరగా గుణముగలుగును.

ఈరంగులను ప్రయోగించుటెట్లు?

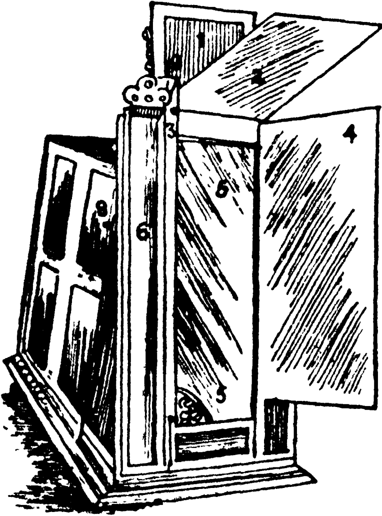
రంగుసీసాలు:—వీనియందు నీటిని పోసి సూర్యకిరణములలో 6 గంటలకు తక్కువలేకుండ నుంచిన సూర్యునియందలి కిరణములు ఆనీటికి ఆరోపింపబడును. వానిని వివిధవ్యాధులకు ప్రయోగింతురు.

వీనియందలి పదార్థములు నిలువయుంచి చాల కాలమువరకును, అవసర సమయములందును వాడుకొనుటకు వానియందు కొబ్బరి, అముదము, నువ్వులు మొదలగునూనెలున్ను, పాల పంచదార, పంచదార, తుమ్మ౽ంక, గోధుమ పిండి మొదలగునవి పోసి నెలలు పర్యంతము ఎల్లప్పుడు ఎండలోనుంచి వాడుకొనుచుండవచ్చును.

రంగు అద్దములు:—వీనిగుండ సూర్యకిరణములను శరీరముమీద ప్రసరింప చేయవచ్చును. సెల్లాఫోను కాగితములు:—(రంగు అద్దపుకాగితములు) వీని ద్వారా కాంతి ప్రయోగము చేయవచ్చును. శరీర భాగములమీద పరచుకొని యెండలో కూర్చుండిన కాంతి వానిగుండ ప్రసరించును. కొన్నిరంగుసీసాలు లభించనపుడు తెల్లని సీసాలను తీసుకొనివచ్చి వానికి, వివిధరంగుల కాగితమునుచుట్టి ఆసీసాలను వాడుకొనవచ్చును. అటులనే తెల్లనిబిళ్ళోర అద్దములకు గూడ ఈరంగు కాగితములను అంటించవచ్చును ఇపుడు ఊదారంగున్ను, పసుపురంగున్ను అద్దములలోను, సీసాలలోను లభించుట లేదు. ఆరంగులు ఈకాగితములలో లభించును.

ఈకాగితములను, ఎండవచ్చు కిటికీలకు అడ్డము కట్టి ఆకాంతియందు కూర్చుండవచ్చును. రంగు అద్దములను కూడ కిటికీల కడ్డముగ పెట్టవచ్చును.

ఆదిత్య పేటిక:—ఇది కొయ్యతో చేయబడిన గదివంటి పెట్టె. దీనికి మూడువైపుల తలుపులు మూయుటకు అమర్పబడి యుండును. ఒకవైపు



మాత్రము ఖాళీగా నుండును. ఆవైపున రంగు అద్దములు అమర్పబడి యుండును. వాని గుండ రంగుకాంతి ప్రసరించుచుండును. ఈగదియందు రోగిని కూర్చుండ బెట్టుదురు. అందు కూర్చుండిన చర్మమునకు చైతన్యము గల్గి శరీరమునందలి మాలిన్యములు చెమటమూలముగ వెడలి పోవును. అంతర అవయవములు దృఢపడును.

వర్ణకేంద్రీకరోపకరణము:—శరీరము నందు కొన్ని అవయవములు ప్రత్యేకముగ దుర్బలపడి యుండును. శ్వాసావయవములు, కాలేయము, మోకాలు, నడుము మొదలగునవి. అట్టివానికి మామూలుగచేయు కాంతి ప్రయోగము గుణ కరమైయుండదు. కాన కాంతినిఎక్కువ శక్తి వంతముగ చేయుటకు ఈ పనిముట్టు ఏర్పబడినది.



ఇది వగరాటవలె నుండును. దీనికి ఒకవైపు కంటె రెండవవైపు వైశాల్య మెక్కువగ నుండును ఇది రాగితో చేయబడును. లోపల రంగుకాంతి ప్రతిఫలించుటకు, తగరపు కళాయిగాని, వెండికళాయి గాని వేయబడియుండును. వెడల్పుగనున్న భాగమునకు రంగు అద్దపు కాగితముచుట్టి సూర్యునకు నెదురుగ నుంచబడును. అంత వెడల్పున నెండ గొట్టములోనికి జొరబడి లోపల ప్రతిఫలించి తక్కువ వైశాల్యముగనున్న వైపున నెక్కువ శక్తి గలదిగ చేరును. ఆ వైపు క్రిందశరీరావయవముల నుంచుదురు. అచట నుంచిన అవయవములు చైతన్యవంతములగును.

భూతఅద్దములకు రంగు కాగితములను చుట్టి వానిగుండ కాంతిని ప్రసరింపచేసి, పుండ్లను, కురుపులను కాల్చివేయవచ్చును. ఇందువలన కలుగుఫలములు అద్భుతములు. ఆపరేషనులు అనవసరమైపోవును. సూర్యకిరణచికిత్సా ప్రయోగములు ఆంధ్రదేశమునందు అనేకమంది వైద్యులచే చేయబడినవి. విద్యుత్ కాంతికంటె గుణము నందును, చౌకలోను సూర్యకిరణములు శ్రేష్ఠములు. ఈ తేజో చికిత్స మానవుని శక్తుల నభివృద్ధిచేసి, మానవ పరిపూర్ణత్వమును పొందింప చేయుటకు సహాయపడును. ఈచికిత్స యెల్లరకును అందుబాటులో నున్నది. ఎల్లరును దాని యొక్క లాభమును పొందుదురు గాక.

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

ఇంతవరకు 16 పాఠములు అయినవి. ఇక 8 పాఠములు మాత్రముగలవు. మొత్తము యీ 24 పాఠములును చదివినయెడల ప్రకృతివైద్యమునందలి సామాన్యజ్ఞానము గలుగును. తరువాత యీ వైద్యమున ఉన్నతవిద్యను బడయవలయునను శ్రద్ధగలవారు అట్లు చేయవచ్చును.

—సంపాదకుడు.

17 వ పాఠము.

మూత్రపరీక్ష—మూత్రముతీయుట

ప్రకృతి చికిత్సకుడు మూత్రమును పరీక్షింపవలెను. ఒకదినము ఉదయమున వదలిన మూత్రమును జాగ్రత్తగాపట్టి దానిని పరీక్షింపవలెను. ఆరోగ్యవంతునకు మూత్రమునందట్టి దోషమును ఉండదు. మూత్రము ఉండవలసినట్లు గాక వేరు విధముగా నున్నయెడల అది యట్లు రోగమువలననే గలుగును ఆరోగ్యవంతుని మూత్రము కొంచెము పసుపువర్ణముగా నుండి బాగుగా తేటగా నుండును. అది మిక్కిలి ఘాటుగానుండక కొద్దిగా మాత్రమే వాసన గలిగియుండును.

మూత్రము యెర్రగా నున్నయెడల అందు మూత్రికామ్లములు యెక్కువగా నున్నవని యర్థము. లేదా అందు రక్తమైనను చేరియుండును. మూత్రము తెల్లగాను చిక్కగాను నున్నయెడల అందు చీముగాని, అల్బుమిన్‌గాని ఉన్నదని యర్థము. మూత్రము పసుపుపచ్చని రంగు కలిగియున్నయెడల పైత్యకోశము చెడియున్నదనియు, పచ్చకామిలావ్యాధి యున్నదనియు తెలిసికొనవలెను. మూత్రము నీలిరంగుగా నున్నయెడల అందు నీలిమందు విషము (Indican) చేరినదని గ్రహింపవలెను. ఇది పేగులయందు చాల అరుదుగా పుట్టును.

అల్బుమిన్ పరీక్ష

ఒకవైపునమూసి, రెండవవైపున తెరచియున్న ఒక సన్ననిగాజునాళము (Test tube) లో మూత్రమునందు కొంతభాగమును పోయవలెను. తరువాత చిన్న స్పిరిటు ల్యాంపుమీదగాని, మైనపువత్తిమీదగాని మరగకాచవలెను. అందు అల్బుమిన్ ఉన్నయెడల తెల్లని కదపలుగాగాని పలకలుగాగాని చేరుకొనును. అది కోడిగుడ్డులోని తెల్లనిసొనవలె నుండును. ఇది కనిపెట్టుటకు యింకొకపరీక్ష యున్నది. దానికి రాసాయనికపరీక్ష యందురు. అది యీ పరీక్షకన్న యెక్కువ శాస్త్రీయమైనది. ఒక శుభ్రమైన చిన్న గాజు శోధననాళిక (Glass test tube) లో 20 చుక్కలు నత్రికామ్లము (Nitric-acid) పోయవలెను. అది యేటవాలుగానుంచి అందులోనికి ఒక్కొక్కచుక్క చొప్పున 7,8 చుక్కలు మూత్రము మెల్లగా జారునట్లు వదలవలెను. మూత్రమునందు అల్బుమిన్ ఉన్నయెడల మూత్రము నత్రికామ్లముతో కలియుచోట ఒక తెల్లనిచార యేర్పడును.

శర్కరపరీక్ష

మందులమ్ము యేపెద్దదుకాణమునందైనను ఫెహ్లింగ్ మిశ్రమము (Fehling solution)

గాని హెయిన్స్ద్రవమిశ్రణము(Heines solution) గాని దొరకును. అందులో ఒక మిశ్రణమును సంపాదించవలెను. ఇందు తామ్రము మొదలగు నవి కలియును. ఏమిశ్రణమునైనను ఒక శోధన నాళిక (Test tube) లో 25, 30 చుక్కలువేసి వెనుక చెప్పినట్లుస్పిరిటుదీపముమీదగాని, మైనపు వత్తి దీపముమీదగాని నెమ్మదిగా కాచవలెను. కాగిన మిశ్రణము నీలిరంగుగల దగును. (అది చిక్కని నీలిరంగుకు తిరుగనియెడల ఆమిశ్రణము చాల పాతబడినదని యర్థము.) ఆమిశ్రణము నందు 10, 15 చుక్కల మూత్రమును చేర్చ వలెను. తరువాత బాగుగా మరగకాచవలెను. ఆ మూత్రమునందు శర్కరయున్నయెడల ఆ శోధననాళికయందు యెర్రని యిటుకపొడివంటి పదార్థము పేరుకొనును.

ఆమ్ల, క్షారపరీక్ష

పరీక్షింపవలసిన మూత్రము నిర్మలముగా నుండని యెడల వడియపోత కాగితమువేసి వడియగట్ట వలెను. అందు నీలిలిట్మస్ కాగితపు (Blue-litmus paper) ముక్కను ముంచవలెను. ఆముక్క యెర్రపడినయెడల మూత్రమునందు ఆమ్లస్వభా వముగల ప్రతిక్రియగలదని తెలసికొనవలెను. అట్లే కొంతమూత్రమునందు యెర్రలిట్మస్ కాకితపుముక్కను ఉంచవలెను. అది నీలిరంగుకు వచ్చినయెడల ఆ మూత్రమునందు క్షారస్వభా వముగల ప్రతిక్రియగలదని తెలసికొనవలెను. ఏ కాకితమునూ రంగుమారనియెడల మూత్రము యే తెగకును చేరక మధ్యస్థముగా నున్నదని యర్థము. మూత్రమునందు మామూలుగా ఆమ్ల స్వభావ ముండును.

మూత్రముతీయుట

మూత్రము జారీగా అగుచున్నంతవరకు కృత్రి మముగా మూత్రమును తీసివేయవలసిన అగత్య ముండదు. మూత్రము బంధించిన స్థితిలో మూత్రమును జారీచేయుటకు వేర్వేరు మార్గ ములు గలవు. ఏమార్గముచేతను మూత్రము జారీకాకపోయినయెడల కడ్డీలువేసి మూత్రమును తీయుదురు. ఈ కడ్డీలు సన్నగాను, పొడవు గాను ఉండి మధ్య కాల్వలాగున సన్నని రంధ్ర మును కలిగియుండును. మూత్రద్వారములోని కీ కడ్డీని జొనిపినప్పుడు మూత్రకోశమునుండి యీ కడ్డీగుండా మూత్రము బయటికి వచ్చును. ఈ కడ్డీలు మామూలుగా రబ్బరుతోను, గాజుతోను, వెండితోను చేయబడినవిగా నుండును. కాని వీనిలో రబ్బరు వేమంచివి. మూత్రము జారీయగు టకు కడ్డీ లెక్కించుటకు పూర్వ మనుసరించవల సిన మార్గములు:—

1. పొడిగుడ్డలను వెచ్చని వేడినీటిలో ముంచి పిడిచి వెచ్చవెచ్చగా మూత్రకోశముపై నుంచ వలెను.

2. వేడినీటితొట్టిలో వేడినీరుపోసి రోగియొక్క ప్రక్కన మూత్రకోశమునకు తగులునట్లుంచ వలెను.

3. వీలునుబట్టి రోగిని వేడినీటిస్నానము చేయించ వలెను.

4. మూత్రాశయముపై చేతితో మెల్లమెల్లగా ఒత్తుచుండ వలెను.

5. జననేంద్రియముల వెలుపలి భాగమున వేడి నీరు పోయవలెను.

ఈ పై మార్గములతో మూత్రము జారీకాకున్న కడ్డీవేసి మూత్రము దించవలెను. మూత్రము

10 మొదలు 12 గంటలకు మించి మూత్రాశయములో నిలువ యుండనీయరాదు.

రోగులకు యెక్కించుటకు పూర్వము కడ్డీలను వేడినీటిలో వెచ్చచేసి శుద్ధిచేయవలెను. కడ్డీలను గిన్నెలో వేసి పైన సలసలకాగెడి నీరు పోయవలెను. ఆవిధముగా సుమారు 10 నిమిషము లుంచిన తరువాత వాడుకొనవలెను మూత్రము తీయునప్పుడు రెండు కడ్డీలను దగ్గఱ సిద్ధముగా నుంచుకొనవలెను. శుద్ధిచేసిన కడ్డీయొక్క మూత్రద్వారములోని కెక్కించెడి చివరను మాత్రము చేతితో తాకరాదు. వేడినీటిలో కాచునప్పుడు రబ్బరుకడ్డీలు తేలిపోకుండుటకై లోన గాజుకడ్డీల నుంచవలెను.

గాజుకడ్డీనిగాని వెండికడ్డీనిగాని ఉపయోగించునప్పుడు లోనికి జొప్పించు చివరను శుభ్రమైన నీటిలో ముంచవలెను. రబ్బరు కడ్డీయైన యెడల కార్బాలి కాసిడుతో కలసిన వాసాలీన్ వ్రాయవలెను. కడ్డీయెక్కించి మూత్రము వచ్చువరకు మెల్లగా కడ్డీని లోపలికి త్రోయుచుండవలెను. ఏదైన అడ్డువచ్చినట్లు తోచినయెడల కడ్డీని కొంచెము వెనుకకు త్రిప్పి ప్రయత్నము చేయవలెను.కొంచెము కడ్డీనిత్రిప్పిన తిరిగిలోని కెక్కును. మూత్రమును బయటికి తీసికొని వెళ్లి పారబోయుటకు మూకుడుగాని మరేదైన యుంచుకొనవలెను.

స్త్రీల విషయములో అనువగునట్లు బొచ్చెనుగాని, గిన్నెనుగాని యుపయోగించవలెను. మోకాళ్లు పైకిలాగి దూరముగా నుంచవలెను. ప్రక్క వేసిన గుడ్డలుతీసి, శరీరముపై దుస్తులను పూర్తిగా తీయరాదు.

స్త్రీల మూత్రము తీయుటకు 5, 6 దూదిపింజలు లేక స్పంజిలు, రబ్బరువి రెండుచేతిమేజోళ్లు తెచ్చి కడ్డీలతోపాటు వీనినిగూడ వేడినీటిలో కాచి శుద్ధిచేయవలెను. రెండు చేతులను సబ్బుతో త్రమి వేడినీటితో కడిగి రబ్బరుచేతిమేజోళ్లను తొడిగికొనవలెను. భగముపైనుండు రెండు చర్మపుపొరలను బొటనవ్రేలితోను, చూపుడు వ్రేలితోను రెండు ప్రక్కలకును లోపలి భగము కన్పడు నంతవరకు తీసివేయవలెను. కన్పడు నంతవరకు దూదిపింజంతో తుడువవలెను. తరువాత మరొకదూదిపింజను తీసి బైక్లోరైడుసొల్యూషను (Bichloride solution) లోనుంచి వెనుకటివిధమున మరలభగమునుతుడువవలెను. లోపలి పొరలకుగాని, మరే యితర భాగమునకుగాని చేతిమేజోళ్లు తగులకుండునట్లు జాగ్రత్తగా నుండవలెను. భగములోని మూత్రద్వారములోనికి పోవునట్లు కడ్డీకి వ్యాసులైను రాచి మెల్లగా యెక్కించి మూత్రమువచ్చు వరకు మెల్లగా నెట్టవలెను. 1 లేక $1\frac{1}{2}$ అంగుళముల కంటె కడ్డీని లోపలికి నెట్టరాదు. ఈకడ్డీ మూత్రద్వారములోనికికాక భగరంధ్రములోనికి పోయిన యెడల వెనుకకులాగిమరొకకడ్డీని వాడవలెను. కొంచెము మూత్రమేవచ్చి ఆగిపోయిన యెడల కడ్డీని కొంచెము వెనుకకు లాగవలెను. అప్పుడు తిరిగి మూత్రము రాకున్న మరలకడ్డీని ముందునకు త్రోయవలెను. రబ్బరుకడ్డీయైన యెడల మూత్రకోశము ఖాళీయైన తరువాత వ్రేళ్లతో కడ్డీనినొక్కి బయటికిలాగి సబ్బుతోను నీళ్లతోను కడిగి వేడినీళ్లలో ఉడుకబెట్టవలెను. శుద్ధిచేసిన గాజుగుడ్డలో చుట్టి దాచుకొని మరల అవసరమైనప్పుడు శుద్ధిచేసి వాడుకొనవలెను.

ఈ పద్ధతిని మందువైద్యుని సలహాతోగాని, సాన్నిధ్యములోగాని యాచరించవలెను. ప్రకృతివైద్యుడు మెడికలు రిజిస్ట్రేషను బిల్లున్న దేశములలోమాత్రము యీవిధముగా స్వయముగా

చేయుటకుగడంగరాదు. ఏరోగికైన మూత్రము తీయవలసివచ్చినప్పుడు మందువైద్యుని దగ్గర నుంచుకొనవలెను. ఈ పాఠములో గడించిన జ్ఞానము అవసరమైనప్పుడు సమర్థతతోను, చాకచక్యముతోను సాయపడుట కుపయోగించును. ఈపాఠము చదువునప్పుడు మరొక విషయమును మనసునం దుంచుకొనవలెను.

మందు వైద్యుల పొత్తు

ద్రావకములు, మందులు, మాత్రలు, సిద్ధౌషధములు మొదలగునవి యెట్టి పరిస్థితులలోనైనను ఇచ్చుటకుగాని, అమ్ముటకుగాని మనకు హక్కు లేదు. ప్రకృతివైద్యుడు తనచికిత్సలో మందులు వాడుటను నిరసించవలెను. సుప్రసిద్ధుడైన డాక్టరు లిండారుగారు చెప్పినట్లు వ్యాధిని కూకటివ్రేళ్ళతో పెరికివేయుటకు ప్రకృతిమార్గము లే యెక్కువ మంచివి.

ప్రకృతివైద్యుడు రోగులకు చికిత్సచేయవలెనన్న ముఖ్యముగా మందువైద్యులతో స్నేహము చేసికొనుట యవసరము. మెడికలు రిజిస్ట్రేషను బిల్లు ఉన్న దేశములలో లైసెన్సులేని ప్రకృతి వైద్యుడు మందువైద్యునివద్ద కంపౌండరుగా పని చేయుచుండవలెను. రిజిష్టరుకాబడిన కంపౌండరులకంటె, అనుభవము గలిగి నటువంటి, న్యాయబుద్ధి, నిష్కాపట్యము, పరిపూర్ణత్వము, రోగుల కష్టసుఖముల తెలుసుకొనగల కంపౌండరులే కావలెనని వైద్యులు కోరుచుందురు. వైద్యుడిచ్చిన ఆజ్ఞలను నిర్వర్తించి సక్రమముగా జాగ్రత్తగా వైద్యము చేయవలసిన బాధ్యత కంపౌండరుపై గలదు. వైద్యుని ఆజ్ఞలను నిర్వర్తించకపోవుటగాని తిరుగుబాటు చెప్పుటగాని మందువైద్యమును దూషించుటగాని చేయకుము. ప్రకృతివైద్యమునం దభిమానముగల వైద్యునివద్ద జేరుము. ఆయన వాదనకు పిలచినప్పుడే నీయభిప్రాయముల వెల్లడిచేయుము. మందువైద్యుడు చెప్పినట్లు మందుల నిచ్చుట నీకు విధియైయుండును. ప్రకృతి వైద్యములోని మహత్తరగుణములను మందులయందు నీకుగల నిరసనభావమును తెలుసుకొన్నతరువాత ప్రకృతి వైద్యము పనిచేయునని తోచిన రోగులకప్పుడు నీచేతనే వైద్యుడు ప్రకృతివైద్యముచేయించును. నీయొక్క ప్రజ్ఞను అప్పుడు వెల్లడిచేయవచ్చును.

ప్రశ్నలు

1. మూత్రమునందలి వర్ణభేదములవలన నేమి గ్రహింతువు?

2. మూత్రమునకు చేయుఅల్బ్యుమిను పరీక్షను వర్ణింపుము ?

3. మూత్రమునకుచేయు శర్కరపరీక్షను వర్ణింపుము ?

4. మూత్రమునందలి క్షారమునుగాని, ఆమ్లమునుగాని యెట్లు పరీక్షింతువు ?

5. మూత్రముతీయుట యనగానేమి ?

6. కడ్డీవేయుటకు పూర్వము సహజముగా మూత్రము జారీయగుటకు చేయవలసిన కడసారి యుపచార మేమి ?

7. ఎంతకాలము మూత్రము కోశములో నిలువ యుండవచ్చును? కడ్డీల నుపయోగించుటకుపూర్వ మేమి చేయవలెను ?

8. ప్రకృతివైద్యునికి మందు లిచ్చుటకు హక్కు గలదా ? తన చికిత్సలో మందులను యేభావముతో స్వీకరించవలెను ?

9. ప్రకృతివైద్యు డేపరిస్థితులలో,మందు వైద్యులతో నెట్లు స్నేహము చేసుకొనవలెను ?

10 మందు వైద్యుల ఆధీనములో నుండవలసిన ప్రకృతివైద్యుని నడవడి యెట్లుండవలెను ?

ప్రకృతి గృహవైద్యము

౧౮ వ పాఠము.

కశేరుకాచికిత్స

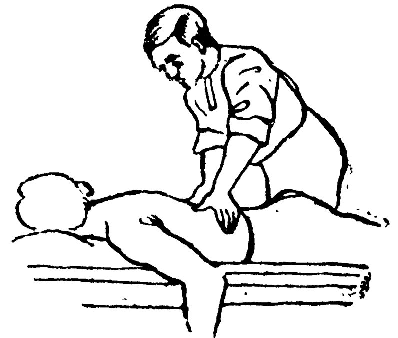
౧ వ భాగము

అమెరికా జర్మనీ మొదలగు దేశములందీ చికిత్స ప్రచారములో నున్నది. ప్రతీరోగమూ యీ చికిత్సచే కుదురునని చెప్పువారును కొందరున్నారు. మేము యెవరికినీ అంతటిదురాశను కల్పింపజాలము. ప్రకృతి చికిత్సావిధానములన్నింటివలెనే అదియును తెలిసియుండి ప్రయోగింపవలెను. 'ఇతర ప్రకృతిచికిత్సాప్రక్రియలవలెనే అదియును సుగుణముల నీయగలదు' అని మాత్రమే మేము చెప్పెదము. ఈవిధానము నెరిగియున్న ప్రకృతిచికిత్సకుడు, యీ విధానము నెరుగనివానికన్న ప్రతిభావంతుడై రోగములను త్వరగా నివారింపగలిగియుండును. కేవలము కశేరుకాచికిత్సయందే కుశలురైన డాక్టరులున్నారు (Dooter of Chiropractic). వారు ప్రపంచమునందలి యితర చికిత్సావిధానములన్నియు నిరుపయోగమైనవనియు కశేరుకాచికిత్సవలననే సర్వరోగములు కుదురునని యితర విధానములవలన రోగములు కుదురనే కుదురవనియు చెప్పుదురు. పాపము! వారికి తగినంత అనుభవము కలిగినంతనే నిజమును గ్రహించి మేము చెప్పినట్లే వారును చెప్పెదరు. ఆహారము మానసికసమత యీ రెండువిధానములముందును కశేరుకాచికిత్స యేపాటిది? అయినను దానికిని తప్పక ప్రకృతిచికిత్సాపద్ధతులయందు చోటు గలదు. సమయమెరిగి ప్రకృతిచికిత్సకుడు ఆయాప్రక్రియలను ప్రయోగింపవలెను.

కశేరుకాచికిత్స యన నేమి? కశేరుక అనగా వెన్నుపాము. దానియందుగలిగిన లోపములను సరిచేయు చికిత్సకు కశేరుకాచికిత్సయని పేరు. వెన్నుపూసలు ఒకదానిపై నొకటి క్రమపద్ధతిని పేర్చి బిగింపబడిన భాగమునకు వెన్నుపామని పేరు. ఇది యే దేహమున కంతటికిని ఆధారముగా నుండు ప్రధాన భాగమని ౨ వ పాఠమున చదివియున్నారు. ఈ పూసల యొక్క పేర్పునందు యేర్పడునట్టి ఎగుడు దిగుడుల వలన రోగముగలుగుననియు దానిని సరిచేసిన రోగము పోవుననియు యీ శాస్త్రము చెప్పును.



కశేరు-స్వాభావికస్థితియందుగలవంకరలను తెలుపుచున్నది.



వెన్నుపూసలను సరిచేయుట.

వెన్నుపూసల స్థితివలన దేహము నం దేల మార్పులు గలుగును?

మావిద్యార్థి ప్రకృతి గృహ వైద్యము నందలి రెండవపాఠమును యిప్పుడు తిరిగి చదువవలసినది. అందు వెన్నుపూసలతో గూడిన యీ వెన్నుపాము నందు మధ్యనొకరంధ్రమున్నదనియు అందు మజ్జానాడి యున్నదనియు అందుండి ప్రతిపూస లోనుండి కుడియెడమలకు రెండేసి నాడులు శాఖలుగా చీలి, అనేక శాఖోపశాఖలుగా చీలి దేహమునందలి సర్వావయవములకును, అన్ని భాగములకును వ్యాపించి యున్ననియు వ్రాయబడి యున్నది. ఆనాడుల వలననే దేహమునందలి చలనములన్నియు కలుగుచున్నవి. దేహము నందలి హృదయకోశము, జీర్ణావయవములు, మూత్రికావయవములు, జననేంద్రియములు మొదలగు అంతరవయవములు మన ప్రయత్నము లేకనే స్వతంత్రమగు నాడులచే నడుపబడుచుండును. ఆనాడులు స్వతంత్రమగు నాడీమండలమునుండి చీలి ఆయా యవయవములను కదలించును. వెన్నుపాములోనుండి బయలుదేరిన నాడులశాఖలు యీ స్వతంత్ర నాడీ మండలము నందలి ముడులలోనుండి చొచ్చుకొనిపోయి దేహమంతటికిని వ్యాపించును. కనుక దేహమునందలి ప్రతి అవయవమును, ప్రతి కణమునుగూడ సరిగా పనిచేయుటకు మెదడునుండి బయలుదేరిన నాడీశక్తి వెన్నుపామునుండి యీ నాడులలోనికి ఎక్కువతక్కువలుగాగాక సమముగ వ్యాపింపవలయును. అట్లుగాక యీనాడీశక్తి యెక్కువగా వ్యాపించిన యెడల ఆయా యవయవములయందలి కదలిక యెక్కువగును. అట్లే తక్కువగా వ్యాపించిన వానియందలి కదలిక తగ్గిపోవును. అందువలన వానియందు రోగము పుట్టును. ఈనాడీశక్తి ఎక్కువతక్కువలుగా వ్యాపించుటకు కారణమేమి? మెదడునుండి మజ్జాముఖముగుండ వెన్నుపూసలలోగుండ వ్యాపించియున్న మజ్జానాడిలోనుండి అనేకనాడులు దేహమంతటికిని వ్యాపించియున్నవి. వెన్నుపూసలు యెగుడుదిగుడులు గాక సరిగా అవి ఉండవలసినచోట నున్న యెడల నాడీశక్తి ఎక్కువతక్కువలుగా గాక సమముగా దేహమునందలి అన్ని అవయవములకును వ్యాపించును. అప్పుడు ఆరోగ్యముగా నుండును. ఈ వెన్నుపూసలు ముందుకో వెనుకకో ప్రక్కలకో జారుట గలిగిన యెడల వానియందుండి వ్యాపించిన నాడీశక్తిక్రమము చెడును. అప్పుడు రోగము గలుగును.

దేహమునందలి కణములు, కుటికలు, అవయవములు మొదలగునవియెల్ల నాడులవలననే నడుపబడుచుండును. దానికి చేరవలసిన దానికన్న ఎక్కువగా గాని తక్కువగా గాని నాడీశక్తి వ్యాపించినప్పుడవి తిన్నగా పనిచేయవు. ఈనాడీశక్తి మెదడులోనుండి బయలుదేరి వెన్నుపాములోనుండి వ్యాపించినమజ్జానాడిలో గుండ చీలిన నాడీశాఖలవెంట దేహమున కంతటికిని వ్యాపించును. కనుక వెన్నుపూసలలో యెగుడుదిగుడులు లేక తిన్నగా ఉన్నంత వరకే దేహము ఆరోగ్యముగా నుండును. వెన్నుపూసల స్థితియందు మార్పు కలిగినప్పుడు నాడీశక్తియును ఎక్కువతక్కువగా వ్యాపించును. అందువలన రోగము గలుగును.

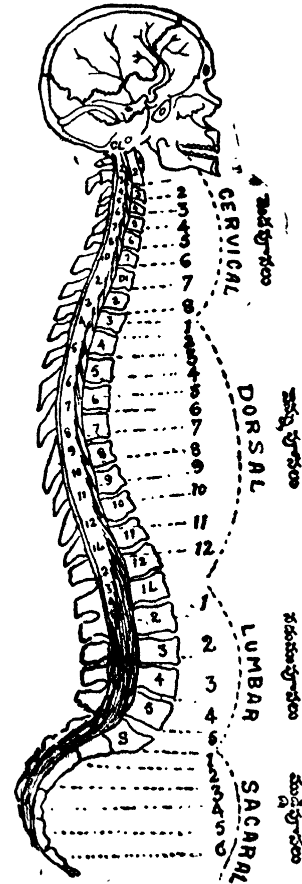
వెన్నుపూసల స్థానచ్యుతి

వెన్నుపూసలు అవి యుండవలసినచోట గాక క్రిందికో మీదికో పోవుటకు స్థానచ్యుతి (Subluxation) అని పేరు. ఈ గ్రంథమునందలి 3 వ పాఠమున, వెన్నుపూసలు ఒకదానితో నొకటి సంధిబంధనము మొదలగువానిచే కట్టబడి యున్నను దేనికవి స్వేచ్ఛగా కదలుటకు సావకాశ మున్నదని చదివియున్నారు కదా? అట్లుగాక ఒకటిరెండు వెన్నుపూసలు స్థానభ్రంశము నొంది కదలుటకు వీలుగాక బిగుసుకొనిపోయిన యెడల అదియొకవిధముగ "స్థానచ్యుతి." అప్పుడు వెన్ను ముందువెనుకలకుగాని ప్రక్కలకుగాని సులువుగా త్రిప్పుటకు వీలుండక బిగువుగా నుండును.

ఈబిగువు కాలికముగునేని వానిని బంధించునట్టి సంధిధాతువు పొట్టిదై పోవుచుండును. వెన్నుపాముసకు సంబంధించిన కండరములుగూడ సంకోచమును పొంది పొట్టివగును. అందువలన వెన్నుపూసలలోనుండి బయలుదేరిననాడులకు వత్తిడి తగులును. అందువలన నాడీశక్తి తిన్నగా దేహభాగములకు చేరక వెన్నుపామునే పీడించి కాల్చివేయుచుండును. వెన్నుపూసలయందలి "స్థానచ్యుతి"ని పోగొట్టిన యెడల దేహమునందలి రోగములు నయమగును. అందువలన ప్రకృతి చికిత్సకుడు యేవెన్నుపూసయందట్టి స్థానచ్యుతి కలిగినదో కనిపెట్టి దానిని సరిచేసి రోగనివారణముచేయును.

"స్థానచ్యుతి"ని కనిపెట్టుట

వెన్నుపామును వ్రేళ్లకొనలతో తాకి స్థానచ్యుతిని కనిపెట్టవలెను. కనుక వెన్నుపామమీద గుడ్డలేకుండ నుంచవలెను. అంత తప్పనిసరి యైనచో మిక్కిలి పలుచనిగుడ్డ మాత్ర ముంచవలెను. ఆగుడ్డగూడ చేతితో తడవి తెలిసికొనుటకు అడ్డుగానుండరాదు. అప్పుడిక పరీక్ష ఆరంభించవలెను. రోగి సన్నగానున్న యెడల వెన్నుపూసల యొక్క స్థితి కంటికి స్పష్టముగా కన్పించును. వెన్నుమీద క్రొవ్వుపట్టియున్న యెడల చేతివ్రేలి కొనలతో తడవి వెన్నుపూసలస్థానమును తెలిసికొనవచ్చును.



రోగియొక్క వెన్ను నీవైపునకుండునట్లు నిలుచుండబెట్టుము. రోగి తలకాయ ముందునకు వంచవలెను. అప్పుడు ముచ్చెలిగుంటకు దిగువ 3

అంగుళములదూరములో ఒకవెన్నుపూస పొడుచుకొని వచ్చును. అది మెడపూసలలో యేడవది. అక్కడినుండి ఎగువకు లెక్కించిన మెడపూసలలో 6,5,4,3,2,1, వచ్చును. దిగువకు లెక్కించిన, వెన్నుపూసలలో 1 మొదలు 12 వరకును వచ్చును. అక్కడ సీమసున్నముతోగాని, మసిబొగ్గుతోగాని ఒకగుర్తు పెట్టుకొనవలెను. తరువాత దిగువకు లెక్కించిన 1 మొదలు 5 వరకు నడుముపూసలుండును. అక్కడకూడ ఒకగుర్తు పెట్టుకొనవలెను. తరువాత దిగువన 1 మొదలు 5 వరకు ముడ్డిపూస లుండును. దానికి దిగువను త్రోటిక యను వెన్నుపాముచివరిభాగము (తోక) యుండును. వీనిమధ్యల గుర్తులతో మెడపూసలేవో, వెన్నుపూసలేవో, నడ్డిపూసలేవో, ముడ్డిపూసలేవో గుర్తింపగలిగి యుండవలెను. తరువాత అందొక్కటొక్కటి తడివి వానిస్థానమునం దవి యున్నవో లేవో తెలిసికొనవలెను. అందొక్కొక్క పూస చూచి అది కుడియెడమలకు గాని, ముందువెనుకలకు గాని జారినదో బిగిసినదో చూడవలెను.

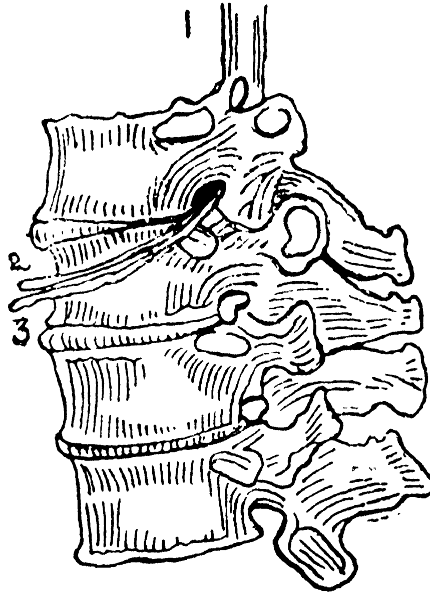
7వ మెడపూసను నిర్ణయించుటకు యింకను కొన్ని గుర్తులు చెప్పుచున్నాను. ఏలననగా దానితోనే లెక్కప్రారంభింతుము. 1. మెడ ముందుకు వంచినప్పుడు 7 వ మెడపూసకు క్రింది వెన్నుపూసలలో ఖాళీ కనుపించును. ఇంక యేమెడపూసలదిగువనూ యింతఖాళీ యుండదు. 2. మెడ కుడియెడమలకు ముందు వెనుకలకు త్రిప్పునప్పుడు యీ పూసయే యెక్కువగా కదలును. ఈ పూస సామాన్యముగా కూడ కొంచెము ప్రధానముగా కానిపించును.

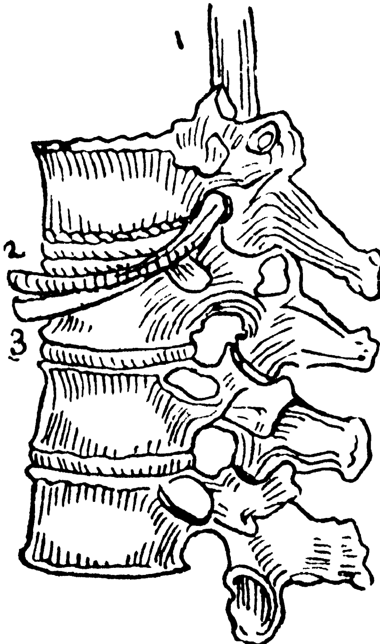
ఈ విధములగు గుర్తులను గలిగిన 7 వ మెడపూసను గుర్తించినతరువాత పెద్దవ్రేలి (దీనినే మధ్యవ్రేలు అని యందురు.) యొక్క చివరి మెత్తని భాగమును 7 వ మెడపూసకు దిగువగా నున్న స్థలములో నిలుపవలెను. తరువాత నెమ్మదిగా వ్రేలిని దిగువకు జరిపిన యెడల అక్కడ వెన్నుపూసయొక్క గట్టిభాగము తగులును. ఇంకను కొంచెము దిగువకు జరిపిన, అక్కడ ఖాళీస్థలము దొరకును. పైఖాళీస్థలమునకును దిగువఖాళీస్థలమునకును మధ్యనున్నది 1 వ వెన్నుపూస. ఇట్లు ఒక్కొక్కటే లెక్కించుచూ దిగువత్రోటికనరకును పోవలెను. అట్లు వ్రేలితో తడుమునప్పుడు ఒక్కొక్క వెన్నుపూసమధ్య యెంతెంతఖాళీస్థల మున్నదో గుర్తింపవలెను. తరువాత రోగి నిఠారుగా వెన్నును నిక్కించి కూర్చుండవలెను. అప్పుడు వెన్నుపూసలమధ్యనుండు ఖాళీ తగ్గిపోవును (ఇది రోగి తాడాసనములో నుండగా చూడవచ్చును).

రోగి యింకను కొంచెము వెనుకకు వంగినయెడల వెన్నుపూసలమధ్యనుండు సందులు పూర్తిగా మూసుకొనిపోవును. (ఇది భుజంగాసనములో నుండగా చూడవచ్చును)

తరువాత కుడియెడమలకు తిరిగియున్నప్పుడు వెన్నుపూసలమధ్య నుండు సందులను చేతితో తాకిగుర్తింపవలెను.

వెన్నుపాము సహజమగు దశలో నున్నయెడల ఆయాపూసలమధ్యనుండు అవకాశము సమానముగా నుండును. వెన్నుపామును మెలివేసినప్పుడును ముందువెనుకలకు వంచునప్పుడును వెన్నులో నొప్పి కలుగదు. పైనుంచి క్రిందివెన్నుపూసల బారు ఒకేలైను (పంక్తి) లో నుండును.





దేహమును ముందునకువంచినప్పుడు వెన్నుపూసల మధ్యనుండుసందులు పెద్దవగును. ఏ రెండుపూసల మధ్యనుండుసందైనను పెద్దదికానియెడల ఆరెండు పూసలమధ్య నుండు పదార్థము గట్టిపడిన దనియు ఆపూసలు బిగుసుకొనియున్న వనియు గ్రహింపవలెను. ఇది సంకోచచ్యుతి (Inferior subluxation) అనగా (Fixation) "బిగియుట" అనబడును. ఇచట చలనముగూడ తగ్గియుండును. అవి రెండును మిక్కిలిదగ్గిరగానుండును. అప్పుడు నాడీశక్తి సూటిగా ప్రసరింపక క్రిందనున్నపూసకు పైన తాకి తరువాత వంపుతిరిగి క్రిందికిపోవును. రోగి సతారుగా కూర్చున్నప్పుడు వెన్నుపూసల మధ్యనుండు సందులు దాదాపుగామూసుకొనును. అట్లుగాక యేరెండుపూసలమధ్యనుండు సందు అయినను మూసుకొనక తెరుచుకొన్నయెడల దానికి (Superion sublnxation) వ్యాకోచ చ్యుతి యని పేరు. ఇచ్చటను బిగియుట గలదు.

వెన్ను ప్రక్కల పరీక్ష

వెన్నుపామునకు కుడివైపునను యెడమవైపునను ఉండు సందులనుగూడ చూడవలెను. అట్లు చూచుటవలన వెన్నుపూసలలో యేవియైనను కుడివైపునకుగాని యెడమవైపునకుగాని జరిగిన సంగతి తెలియును. ఇట్లు జరుగుటవలన గూడ మజ్జానాడి వ్యాపింపవలసిన రంధ్రము కొంచెము తొలగిపోవును. అందువలన నాడీశక్తి ధారాళముగా దిగువకు వ్యాపింపదు. అందువలన మజ్జనుండి బయలుదేరిన నాడీశాఖలు నాడీశక్తిని ఎచ్చుతగ్గులుగా వ్యాపింపజేయును. అందువలనను రోగము గలుగును. కనుక వెన్నుపూసలు ప్రక్కలకు జారిపోక తమస్థానమందే యున్నప్పుడే మనిషి ఆరోగ్యముగా నుండును.

క్రొత్తవానికి యిది కనిపెట్టుట కష్టమే. ఏలనన, వానిప్రక్కలు వెన్నుపాముయొక్క పైభాగమువలె చేతికి తగులక ప్రక్కలయందు బాగుగా నొక్కి చూచినగాని తెలియదు.

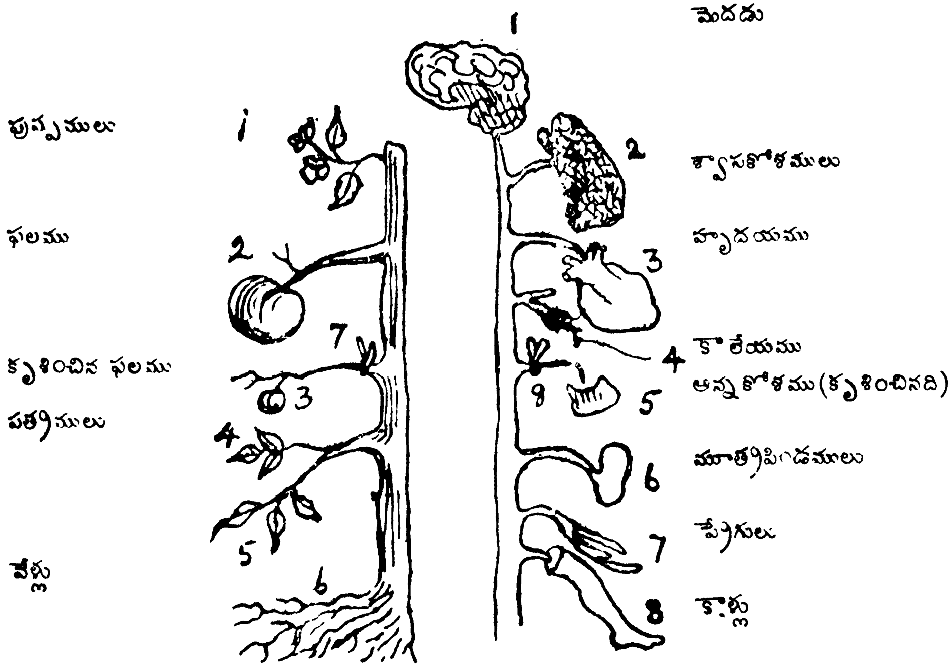
వెన్నుపూసలలో పైభాగమున నవి వెన్నుపామునకు కుడియెడమలందు అంగుళమున్నరవెడల్పు వరకు వ్యాపించియుండును. వెన్నుపూసలలో దిగువభాగమున అరఅంగుళము మొదలు ముప్పాతికఅంగుళమువెడల్పున వ్యాపించియుండును. మెడపూసల ప్రక్కలను గుర్తించుట కష్టము. మెడ ప్రక్కలకు త్రిప్పియు, కుడియెడమలకు వంచియు చూడవలెను. మెడపూసకు యెడమవైపుగా చేతివ్రేలి నుంచి మెడపూసలవైపునకు నొక్కుచూ చూడవలెను. ఇట్లే రెండవవైపునను చూడవలెను.

ఇవిగాక నడుముపూసలలోను, వెన్నుపూసలలోను కొన్ని ముందువైపునకును, కొన్ని వెనుకవైపునకును జరుగును. ఇట్లే కుడియెడమలకుగూడ జరుగును. అప్పుడు కుడియెడమలకు వంచుటకు వీలుగా నుండదు. 2,3,4 యిట్లు ఒకటికన్న యెక్కువ వెన్నుపూసలు అంటుకొనిపోయి స్థానచ్యుతిని పొందినయెడల దానికి "వంపు" అని పేరు. ఇవి మూడు విధములు: ముందుకు వంగుట, వెనుకకు వంగుట, ప్రక్కలకు వంగుట. వెన్నువంపు సులువుగా కుదురదు. కనుక ప్రారంభకులు దానిజోలికి పోరాదు. వెన్నువంపు పోగొట్టుటకు ప్రయత్నించినచో స్థితి నానాటికి చెడిపోవును. అది క్రమముగా యితర దేహారోగ్యసాధనములచేత పోగొట్టుకొనవలసినదే గాని చేతితో పీడించి కుదుర్ప ప్రయత్నింపరాదు.

రోగిని పరీక్షచేయుటకు వెన్నుమీద గుడ్డలనన్నిటిని తీసివేసి వెన్ను నీవైపున కుండునట్లు నిలుచుండబెట్టుకొనవలెను. తల యెటు వాలియున్నదో చూడవలెను. వెన్నుపామునకు కుడియెడమలందు యెంతదూరములో అంసఫలకము లున్నవో చూడవలెను క్రిందనున్న అనామకాస్థులు వెన్నుపామునకు యెంతదూరములో నున్నవో చూడవలెను. వెన్నులోఉబ్బు, పల్లములు ఉన్నవేమో చూడవలెను రంగు యెక్కడనైనను కందిగాని, మాసిగాని ఉన్నదేమో చూడవలెను.

వెన్ను పూసలు

వెన్నుపూసలలోనుండి బయలుదేరిన నాడుల శాఖలు దేహమున కంతటికిని నాడీశక్తినొసంగి వానిగమనమునకు తోడుపడును. ఏపూసలోనుండి బయలుదేరిన నాడులు దేహమునందలి యేభాగమునకు నాడీశక్తిని యిచ్చునో యీక్రింద వ్రాయుచున్నాను.



౧వ మెడపూస—తల, మెదడు, కనులు, చెవులు, కపాల నాడులు.

౨వ మెడపూస—తల, మెదడు, కనులు, చెవులు, మాడు, మెడ కపాలనాడులు.

౩వ మెడపూస—మెదడు, ముఖము, కనులు, చెవులు, మెడ, ముక్కు, కపాలనాడులు, విభాజికము.

౪ వ మెడపూస-మెదడు, ముఖము, ముక్కు, సప్తపథ, చెవులు, మెడ, భుజములు, విభాజికము.

౫ వ మెడపూస--నోరు, టాన్సిల్సు, సప్తపథ, భుజములు, పుప్ఫుసము, విభాజికము.

౬ వ మెడపూస- నోరు, టాన్సిల్సు, సప్తపథ, మెడ, భుజములు, బాహువులు.

౭ వ మెడపూస—స్వరపేటిక, వాయునాళము, థైరాయిడు గ్రంథి, బాహువులు.

౧ వ వెన్నుపూస-పెద్దవాయునాళము, శ్వాసాశయములు, పుప్ఫుసము, థైమస్‌గ్రంథి, చేతులు.

౨ వ వెన్నుపూస-హృదయము, బృహద్ధమనియొక్క వంపు, హృదయకోశపుపైపొర, అన్నవాహిక, ఉరము.

౩ వ వెన్నుపూస--శ్వాసాశయములు, పుప్ఫుసము, చన్నులు, శ్వాసనాళికలు, ఉరమునందలి బృహద్ధమని.

౪ వ వెన్నుపూస--హృదయము, ఉరమునందలి బృహద్ధమని, అన్నవాహిక, చన్నులు, ఉరము.

౫వ వెన్నుపూస—జీర్ణాశయము, (లోపల) దేహోష్ణము, ఉరము.

౬వ వెన్నుపూస—జీర్ణాశయము, (లోపల) పైత్యకోశము, (వెలుపట) ఉరము.

౭వ వెన్నుపూస—జీర్ణాశయము, (లోపల) పైత్యకోశము, (వెలుపట) ఉరము.

౮వ వెన్నుపూస—పైత్యకోశము, వృక్కకము, ప్రథమాంత్రము, విభాజికము, లోపలిద్రవములు.

౯వ వెన్నుపూస—వృక్కకము, చప్పిడితిత్తి (దీనినే చేదుకట్టు అనెదరు), ప్లీహము, విభాజికము, చిన్నపేగులు.

౧౦వ వెన్నుపూస—చేదుకట్టు, ప్లీహము, మూత్రపిండములు, చిన్నపేగులలో మొదటి భాగము, చర్మము, ఉదరమునందలి ధమని, మూత్రపిండములపై నుండు గ్రంథులు.

౧౧వ వెన్నుపూస--మూత్రపిండములు, చిన్న ప్రేగులు, ఉదరమునందలి ధమని.

౧౨వ వెన్నుపూస—మూత్రపిండములు, చిన్న ప్రేగులు, ఉదరమునందలిధమని.

౧ వ నడ్డిపూస—మూత్రకోశము, జననేంద్రియములు, మూత్రిక, గజ్జలు, లంబిక, తొడలు.

౨ వ నడ్డిపూస—పెద్దప్రేగు, క్రిమిక, అంత్రవేష్టనము, తొడలు.

వ ౪వ నడ్డిపూస—గర్భాండములు, వృషణములు, కూపకములోని భాగములు, కాళ్లు, నాళములు.

౩ వ నడ్డిపూస—గర్భాశయము, యోని, సిగ్మాయిడ్, నాళములు, కూపకమునందలి భాగములు, కాళ్లు.

౫ వ నడ్డిపూస—మలమూత్రములను అపునట్టి ఐచ్ఛికము లగు కండరములు, యోని, మూత్రిక, గుదము, పాదములు, కాళ్లు.

ముడ్డిపూసలు ౫—కూపకము, గుదము, యోని, మూత్రిక, యోనిముఖము, వృషణములు, శిశ్నము, మలగులు, పాదములు, కాళ్లు.

వెన్నుపూసలు అనగా మొత్తముపూసలు ౩౩ కి యీాపేరు వాడితిని. మరియు ౧౨ వెన్నునందలి పూసలు; వానికిని యీాపదమే వాడితిని. క్రిందగీత ఉన్నచోట ౩౩ పూసలు అని అర్థము చేసుకోవలెను.

ప్రశ్నలు

౧. కశేరుకాసమీాకరణ చికిత్సతో అన్నిరోగములు కుదురునా ? ఎందువలన ?

౨. దేహమునందలిఅవయవములకు శక్తి ఎచటి నుండి లభించును ? అది ఎట్లు వ్యాపించును?

౩. వెన్నుపామునందలి నరములలో నొప్పి, మంటలు యేకారణముచే గలుగును?

౪. రోగిని పరీక్షించుటకుముందేమిచేయవలెను ?

౫. స్థానచ్యుతి యన నేమి ? వంపు అని దేనికి పేరు ?

౬. "సంకోచచ్యుతి" "వ్యాకోచచ్యుతి" అన నేమి?

౭. స్థానచ్యుతికి సరియైన గుర్తు లేమి ?

౮. వెన్నుపామునకు పార్శ్వమున పరీక్షించుట యెట్లు ?

౯. వెన్నుపాముయొక్క నడకను చేతితో తెలిసికొనుమార్గ మేమి ?

౧౦ వెన్నువంపునకు చికిత్సచేసిన యేమగును ?

ప్రకృతి గృహవైద్యము

౧౯ వ పాఠము.

కశేరుకా చికిత్స

౨ వ భాగము

వెనుకటి పాఠమున వెన్నునందలి పూసలయొక్క యొగుడుదిగుడులవలన నాడీశక్తియందు ఆటంకములు గలుగుననియు, వానిని సరిచేసినయెడల ఆనాడీశక్తి క్రమముగా ప్రవహించి దేహము ఆరోగ్యవంత మగుననియు చెప్పియుంటిమి. నాడీశక్తి సమముగా ఆయాఅవయవములకు చేరనియెడల వానియందు నడకయొక్క రీతి చెడి రోగములు గలుగును.

ఒకానొక వెన్నుపూసయందు చ్యుతి గలిగినయెడల దానిని సరిచేయవలెను. లేకున్న వెన్నుపూసనుండి చీలిననాడియొక్క శాఖ, యే అవయవమునకు చేరునో అది రోగముగలదగును. కనుక వెన్నుపూసలను సరిచేయువిధము యీ పాఠమున బోధింతుము.

చ్యుతులను సర్దుబాటుచేయుటకు సమీకరణము అనిపేరు. తనచోటునుండి క్రిందికిగాని మీదికిగాని లోపలికిగాని, వెలుపలకుగాని, ప్రక్కలకుగాని జారిన వెన్నుపూసను దానిఅసలుచోటునకు చేర్చుటకు సమీకరణమనిపేరు. కాని చ్యుతి చిరకాలముక్రిందటనే కలిగి, అది బాగుగా బిగుసుకొనిపోయినయెడల అది ఒకటి రెండు తూరులు సమీకరించినంతనే చ్యుతి కుదుటబడు నని యెవరును భావింపరాదు. చ్యుతి బాగుగా బిగుసుకొని పోయిన యెడల ఎన్నితూరులో సమీకరించినగాని కుదుటపడక పోవుటయును కలదు. కనుక ఓర్పుగలిగి చికిత్సచేయవలెను.

ఏపూస చ్యుతిని బొందినదో అది యెచ్చటికి జరుగవలయునో ఆ వైపునకు చేతితో బలముగా నెట్టుటకు సమీకరణ మని పేరు. జరుగవలసిన వెన్నుపూసనే కదలింపవలెను. సరియైనచోట నున్న వెన్నుపూసను తొలగించినయెడల అపాయములు గలుగును. క్రొత్త రోగములు గలుగును. కనుక తొలగినపూస యేదో ముందుగా జాగ్రత్తగా పరిశీలించి రూఢిపరచుకొనవలెను.

సడలించుట అవసరము

వెన్నుపూసలను సరిచేయుటకు ముందు రోగి తన వెన్నునందలి ప్రతిభాగమును సడలించి చికిత్సకు సుముఖుడై యుండును. వైద్యుడు వెన్నుపూసను ఒక వైపునకు త్రోయునప్పుడు రోగి యెట్టి ప్రతిరోధమును, లేదా ప్రతిక్రియను కలిగింపక ఓర్చుకొనవలెను. రోగి తన వెన్నునంతయు సడలించుట యన నేమో యెరుగక యెల్లప్పుడును బిగదీసుకొనియే యుండుట కలవాటు పడి యుండును. కాన వైద్యుడు రోగికి తనయందు గల విశ్వాసమును ప్రయోగించియు, విశ్వాసమును గలిగించియు, సుఖముగా వెన్నును సడలింపగలుగునట్లు చేయవలెను. ఇట్లు వెన్నును సడలించి చికిత్సకు సుముఖుడుగా నున్నప్పుడే చికిత్సచేయవలెను.

కశేరుకా సమీకరణ చికిత్సకు ప్రత్యేకముగా యేర్పాటుచేసినబల్లనే ఉపయోగింపవలెను. అప్పుడు రోగికి సుఖముగ నుండును. వైద్యుడు సులువుగా చికిత్స చేయగలుగును. అట్టిది లభిం

పనియెడల 18 మొదలు 22 వరకు అంగుళముల యెత్తు గలిగి 18 మొదలు 20 వరకు అంగుళముల వెడల్పుగల ఒక బల్లను చేయించుకొని వాడవలయును.

ఆబల్లమీద రోగి బోర్ల పరుండవలెను. అతనిని బోధించిగాని యింకేవిధమునగాని వెన్నునందలి బిగివిని సడలించునట్లు చేయవలెను. ఇది చాల కష్టమైన పనియే. ఏలననగా చాలామందికి వెన్ను బిగదీసుకొని యుండుటయే అలవాటు. అట్టివానికి వెన్నుమీద తనకుండు పట్టును వదలుటకు నేర్పవలెను. వేడినీటికాపువలన వెన్నునందలి బిగివి వదలును. నొప్పియును తగ్గును. పచ్చిగానున్న యెడల అదియును తగ్గును.

సమీకరించునప్పుడు సడలింపవలెను

వెన్నుపూసను సమీకరించుకాలమున రోగి బుద్ధిపూర్వకముగగాని ప్రయత్నమేమియు లేకయే గాని వైద్యుడు చేయుపనికి ప్రతిక్రియ చేయుట సహజము. ఆ ప్రతిక్రియవలన సమీకరణవలన రావలసిన ఫలము రాదు. పోగా క్రియయును, ప్రతిక్రియయును ఉదరము, మెడ, రొమ్ము మొ. వానికిగూడ చేరును. అందువలన సమీకరణమే జరుగకపోవును.

కొందరు రోగికి దేహముమీదను, వెన్నుమీదను నుండు అధికారము మరచిపోయి వేరొకవిషయము మీద తన్మయతను కలిగింతురు. అప్పుడు రోగి మనము చేసిన సమీకరణమునకు ప్రతిక్రియ చేయడు. లేదా రోగిని ఒక చిక్కైన ప్రశ్న అడుగవచ్చును. అతడు జవాబుకొరకై ప్రయత్నించుచూ ఆవిషయమునసిమగ్నుడై యున్నప్పుడీసమీకరణము చేయవచ్చును చేయి ఎత్తుమనియో, కాలు యెత్తుమనియో చెప్పి, అతడాపనిచేయునప్పుడు సమీకరణముచేయవచ్చును ఇంకొకవిధముగా ప్రతిక్రియ రాకుండ చేయవచ్చును. మొదట నెమ్మదిగా ఒక త్రోపును త్రోసిన దానికి రోగి ప్రతిక్రియ చేయును. అతడు రెండవతూరి ప్రతిక్రియచేయుటకు సిద్ధము కాకమునుపే నిజమైనసమీకరణము - అనగా బలమైన త్రోపు త్రోయవలెను. దానికి రోగి ప్రతిక్రియ చేయలేకపోవును. దానివలన సమీకరణ ఫలము రోగికి చేరును. ఈపద్ధతినే తెలివిగలకశేరుకావైద్యులందరును అవలంబించుచున్నారు.

సమీకరణ నియమములు

వైద్యుడు :— వెన్నుభాగమును, సర్థిభాగమును సమీకరణము చేయవలసినప్పుడు, రోగి బల్ల (బెంచి)మీద బోర్ల పరుండగా వైద్యుడు రోగికి యెదురుగా బల్లకు ప్రక్కగా నిలుచుండవలెను. రోగియొక్క వెన్నుపూసకు యెగువను సూటిగా పైభాగమున వైద్యునియొక్క రొమ్మొముక యుండునట్లు, నేలమీద దృఢముగా నిలుచుండవలెను. పాదములు తగినంతదూరముగా నుండవలెను. లేకున్న రోగియొక్క దేహముమీద పైభాగమును కదలించినప్పుడు పాదములు అటునిటు జారిపోవును. ప్రతియొక్కరును ఎక్కడ ఎట్లు నిలుచుండి చికిత్సచేయవలయునో సమర్థుల యెదుట చూచి నేర్చుకొనియే చేయవలెను. అట్లు చేసినప్పుడే పరిపూర్ణమైన ప్రజ్ఞ లభించును. తరువాత చ్యుతినిబట్టి చికిత్స చేయవలెను. సంకోచ చ్యుతియందు పైనున్నపూస కిందనున్నపూసకు చాల సమీపముగా నుండును, కనుక పైపూసను తలవైపునకు గెంటవలసియుండును. అందువలన వైద్యునిచేతులు క్రిందికి వదలియుంచి సమీకరణము చేయునపుడు తలవైపునకు జరుగవలయును. వ్యాకోచసమీకరణమునందు పూసను పాదములవంకకు అనగా దిగువకు గెంట

వలసి యుండును గాన చేతులును పాదముల వైపునకు నడుపవలయును.

పూసను వర్తులముగా కదలింపవలసినప్పు డా వైపునకు చేతులను కదలింపవలయును. ఏచోట సమీకరణము చేయవలయునో స్థిరపడిన పిమ్మట వైద్యుడు బాహువులను మోచేతులవద్దవంపక ఆప్రదేశమున చేతిబొటనవ్రేళ్లతో పట్టుకొని మలుగులవద్దమాత్రము వంచి, బలముగా పూసను గెంటవలయును. మోకాళ్లుగూడ వంచగూడదు. వైద్యుని వెన్నుపాము గూడ వంకరలేక స్థిరముగానుండవలెను. అనగా వైద్యుని యొక్క రొమ్ము, బాహువులు, తల, చేతులు అన్నిఒకేతూరి పూసను గెంటుటలో, ముందుకో, వెనుకకో జరుగవలెను.

సమీకరణ పద్ధతులలో నిది యొకటి. ఇంకను అనేక పద్ధతులున్నవిగాని యేదేని ఒకే పద్ధతిని సమగ్రముగా అలవరచుకొని చేయుచుండవలెను. ఒకపూసను ముందుకు సమీకరించుటకు యెంత బలముగా గెంటవలయునో అంతే బలము నుపయోగింపవలయును. అంతకన్న బలమును యెక్కువ ప్రయోగింపరాదు.

పూసలయందు చ్యుతిగలిగి స్వల్పకాలమే జరిగి యుండినయెడల 1,2తూరులు సమీకరించినంతనే అవి కుదుటబడును. కాని సామాన్యముగా వైద్యునిదృష్టిలోనికి వచ్చునప్పటికే అవి కలిగి చిరకాలము జరిగిపోయియుండును. ఇట్టి వానిని కుదుటబెట్టుటకు 1, 2 తూరులు సమీకరించిన చాలదు. చాలతూరులు సమీకరింపవలసి యుండును. ఆయాపూసలకు సంబంధించిన సంధి బంధనములు, కండరములును చిరకాలముగా అల్లుకొని పోయియుండును గాన ఒక్కొక్క తూరి సమీకరించినపు డెల్ల అవి కొలదిగా మాత్రమే కదలుచుండి సమగ్రముగా కుదుటబడుటకు చిరకాలము పట్టును. ప్రతి సమీకరణమువలనను పూస కొంచెము స్వస్థితివంకకు జరిగి కొన్ని తూరులు చేయునప్పటి కవి పూర్తిగా కుదుటబడును.

సమీకరించునప్పుడు పూసలయందు మెటిక విరుగును. ఒక పూసనుండి వేరొక పూసకుండు సంధి తాత్కాలికముగా విడినప్పుడే యిట్టి మెటిక విరుగును. సమీకరణము సరిగా జరిగిన యెడలనే యిట్లు మెటికవిరుగుట జరుగునని అనేకులు చెప్పెదరు. కాని యిది నిజముగాదు. ఏల ననగా నెమ్మది నెమ్మదిగా చేసిన సమీకరణమే నిరపాయకరమైనది. బలమైన సమీకరణము నందు వెన్నుపామునకు దెబ్బ తగులవచ్చును వెన్నుపూసలను ప్రత్యక్షముగా సమీకరించుటకు ముందు ప్రతి విద్యార్థియును దీనికి సంబంధించిన ప్రతివిషయమును సమగ్రముగా తెలిసికొనవలెను. యెట్లుచేసిన యెక్కువ మేలుగలుగునో తెలసికొనవలెను.

మొట్టమొదట చ్యుతినిపొందినపూసను గుర్తు పట్టవలెను. తరువాత పరీక్షించు చేయిగాక రెండవచేతియొక్క చూపుడువ్రేలితో చ్యుతిని బొందినపూసను పట్టుకొనవలెను. తరువాత వెన్నుపైనున్న చర్మమును క్రిందికిని మీదికిని జరుపవలెను. పూసనుండి వ్రేలునుమాత్రము తొలగి వేరొకపూసమీదికి పోనీయ రాదు. ఇట్లు వ్రేలు తొలగకుండుటకు వెన్నుపూసల మీది చర్మమును యేవైపునకు పూసను గెంటవలయునో ఆవైపునకు నెమ్మదిగా జరిపి పూస మీద వ్రేలు నుంచవలెను. తరువాత సమీకరింపవలయును

చేతితో సమీకరించునప్పుడు రోగియొక్క వెన్నుమీదిచర్మమునకు వత్తిడి తగిలి పిగులునట్లు తోచినప్పుడు వైద్యుడు కాలిమడమతో ఆ

ప్రదేశమును సమీకరించు పద్ధతి మంచిది. ఇది వ్యాకోచచ్యుతియందును వెన్ను, సడ్డిపూసల చ్యుతియందును మిక్కిలి యుపయోగ పడును. మరియు 7 వ మెడమపూసనుండి 4 వెన్ను పూసవరకు నుండు మధ్యభాగమునందుగలిగిన సంకోచచ్యుతియందును మడమతో సమీకరింప వచ్చును.

వెన్నుపూసలలో దిగువభాగమునను, సడ్డి పూసలను సమీకరించునప్పుడు, తీవ్రమగు గెంటుడు వలన పొట్టయం దుండు అవయవములకు ఘర్షణ గలుగును గాన ఆభాగమును సమీకరించు నప్పుడు పొట్టదిగువగానుండు బెంచీ చెక్క భాగమును తీసివేయవలెను. అనగా ఆ చెక్క తీసివేయుటకు వీలుగానే ఆబల్ల తయారు చేసుకొని యుండవలెను.

సమీకరణకాలమున కుడిచెయ్యి మోచేతివద్ద వంచరాదు. దృఢముగా పట్టి యుంచవలెను.

వెన్ను, సడ్డి భాగములందు ముందు వెనుకల చ్యుతులను సమీకరించునప్పుడుగూడ మడమ వెన్నుపూసలమీదనుండి సమీకరించుటయే మంచిది. నాలుగవవెన్నుపూసకు దిగువ గలిగిన సంకోచచ్యుతియందు మడమతో నేమియు చేయరాదు.

వెన్నుపామును బాగుగా సడలించి రోగి యాదాలాపముగా నున్నప్పుడే బలమైన వడితో సమీకరింపవలెను. అవసరమైనదానికన్న యెక్కువ బలమును ప్రయోగింపరాదు.

ఈవ్యాసమును చదివినంతనే యెవరును సమీకరణము ప్రారంభింపరాదు. ఇంకను 2 పాఠములున్నవి. వెరశి 4 పాఠములును జాగ్రత్తగా చదివి, మననముచేసి సమర్థులవద్ద నేర్చుకొని మరీ చేయవలెను. లేనియెడల ప్రమాదములు గలుగును. మేము మీకిట్టి శాస్త్ర మున్నదని తెలియుటకే యీ వ్యాసములను వ్రాయుచున్నాము. ఎంతో గ్రంథము యీ విషయమున నేర్చుకొనవలసినది గలదు. మీరు యిదివరకే ఆగ్రంథమంతయు నేర్చి యుండినను విద్య అపారమనియు నేర్చిన కొలది దానివెలుపటిభాగమైనను మనము పూర్తిగ తెలిసికొనలేదని యనే గ్రహింతుము. నేర్చినకొలదిని నేర్వవలసియే యుండును. నవనవ స్ఫురణలు తోచుచునే యుండును.

ప్రశ్నలు

౧. సమీకరణ మననేమి? ఒకే సమీకరణము వలన చ్యుతి కుదుటబడునా? ఏల తిరిగి తిరిగి సమీకరింపవలసి యుండును?

౨. ముందుగా రోగి దేహమును వెన్నుపామును సడలింప వలయును. సమీకరణకాలమున వెన్నుసడలించి యుండవలసిన అగత్యమేమి?

౩. సమీకరణకాలమున రోగిచేయు ప్రతీకారమును తప్పించుకొనుట కేమి చేయవలెను?

౪. సమీకరణకాలమున వైద్యుడు యెక్కడ యెట్లు నిలుచుండవలెను?

౫. సమీకరణము చేయుపద్ధతి వర్ణింపుము.

౬. పూసలమధ్య సంధులు విడివడుటకు మెటికవిరుగుట అవసరమా? ఎందువలన?

౭. చేతియందు ఏభాగములతో సమీకరింపవలయును.

౮. మడమతో సమీకరించుటయందుగల ప్రయోజన మేమి?

౯. మడమతో సమీకరింపదగిన ప్రదేశములేవి?

౧౦. ఏ ప్రదేశమున మడమ వాడరాదు?

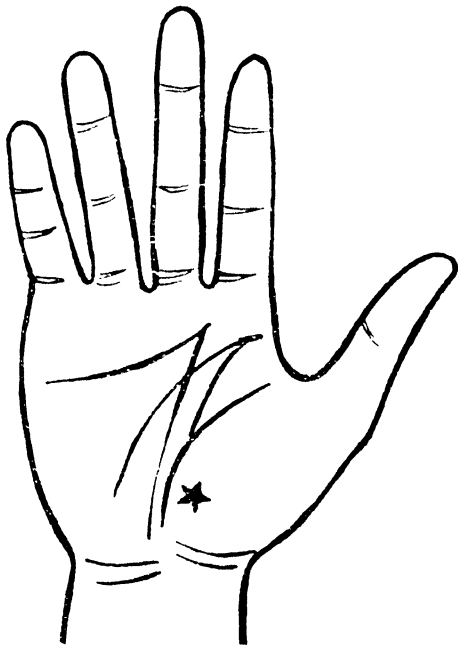
ప్రకృతి గృహ వైద్యము

౨౦ వ పాఠము.

కశేరుకా చికిత్స

౩ వ భాగము

అంగుష్ఠ మూలపుపట్టు



బొటనవ్రేలియొక్క కొననుండి 5 అంగుళములు దిగువను అంగుష్ఠమూల మున్నది. అది పటములో కాన్పించును. ఆ భాగమునందున్న యెముక చిన్నదిగను, గుండ్రముగను నుండి వెన్నుపూసలను పట్టుటకు చాల బలముగానుండును. దానికి మంచి స్పర్శజ్ఞానము గూడ గలదు. కనుక యీప్రదేశమును జారిన వెన్నుపూసకు పట్టించి సమీకరింప వీలుగా నుండును. ఇట్లు సమీకరించుటలో అనేకరీతులు గలవు. వాని నీక్రింద వివరించుచున్నాను.

ప్రక్కలకు వెన్నుపూసలు నడ్డిపూసలు జారుట వలన వెన్నుపామును ప్రక్కలకు వంచుటకు కష్టముగా నుండును. అప్పుడు అంగుష్ఠమూలపుపట్టు చాల బాగుగా పనికివచ్చును. వెన్నుపూసలలో మధ్యభాగమును పట్టవలసినప్పుడు మాత్రము అంగుష్ఠమూలపుపట్టు ×తిక్కడిగా పట్టవలసియుండును. ఏలననగా యిక్కడనుండు పూసలన్నిటి యొక్క గతియును దిగువకు చూపుచుండును.

5వ వెన్నుపూసనుండి దిగువ 5 వ నడ్డిపూసవరకును నుండు సంకోచచ్యుతియందు అంగుష్ఠ మూలపుపట్టు బాగుగా పనిచేయును. కుడివైపునకు పూస జారినచో రోగికి కుడివైపున వైద్యుడు నిలుచుండి కుడిచేతితో వెన్నుపూసలను సమీకరింపవలెను. వెన్నుపూస యెడమవైపునకు వ్రాలియున్నయెడల రోగియొక్క యెడమవైపున వైద్యుడు నిలుచుండి యెడమచేతితో సమీకరింపవలెను. అప్పుడు వెన్నుపామునకు ప్రక్కలయందుమాత్రమే వత్తిడి తగులును. ఆ వత్తిడితో వెన్నుపూసను యెదురువైపునకు నెట్టవలెను. వెన్నుపూసలు ప్రక్కలకు దిగినప్పుడే అంగుష్ఠమూలపుపట్టు ఉపయోగించును. కనుక సమీకరణశాస్త్రము నేర్చుకొను వారీక్రిందివిషయములను యెఱిగియుండవలెను.

వెన్నుపూసలు కొంచెముగా ప్రక్కలకు జారినప్పుడే సమీకరణము చేయవలెను. వెన్నుపూసలు పుట్టుకతోనే వంకరగా యేర్పడియుండి బిగుసుకొనిపోయి యున్నప్పుడు సమీకరింప ప్రయత్నించుట వ్యర్థమైనపని. రోగిని ప్రక్క

లకు వంగునట్లు చేసి అతడు వంగుటలో కొంచెపు శ్రమ యున్నప్పుడే సమీకరణ పనిచేయును. బిగుసుకొనిపోయిన వెన్నుపూసలను సరిచేయ ప్రయత్నింపవలదు.

సమీకరణలో నేర్పరితనము

వెన్నుపూసలుగాని నడ్డిపూసలుగాని ప్రక్కలకు జారినప్పుడు జారినవాసిప్రక్కలను పట్టవలెను. పూస యెడమకు జారినప్పుడు యెడమవైపునను కుడివైపునకు జారినప్పుడు కుడివైపునందును పట్టుపట్టవలెను.

జారిన వెన్నుపూసను ముందుగా గుర్తుపట్ట వలెను. దానిమీదనున్న చర్మమును నెమ్మదిగా దిగువకు జరుపవలెను. అప్పుడు వెన్నుపూసను అంగుష్ఠమూలముతో పట్టి సమీకరింపవచ్చును. పూసమీది చర్మమును దిగువకు జారిచినందున అప్పుడది జరిగిపోక సమీకరించుటకు బాగుగా వీలుగానుండును. అప్పుడు పూసను జాగ్రత్తగా పట్టి యుంచవలెను. రోగి అజాగ్రత్తగనుండి వెన్నుపూసలను పూర్తిగ సడలించి యున్నప్పుడు రెండవవైపునకు గెంటవలెను. అవసరమైనదానికన్న యెక్కువశక్తిని ప్రయోగింపరాదు. పూసను అంగుష్ఠమూలముతో పట్టి యుంచినప్పుడు వైద్యునిచేతివ్రేళ్లు రోగియొక్క పాదములవైపునకు చూపుచుండవలెను.

వైద్యుడు వెన్నుపూసను అంగుష మూలముతో బాగుగా పట్టి యుంచి కొంచెము పాదములను వెనుకకు జరుపవలెను. ఇట్లు చేసినచో సమీకరణ కాలమందు వెన్నుపూసను దిగువకుగాక ఆవలి ప్రక్కకు గెంటుటకు వీలగును. ఏచేతితో సమీకరణ చేయుదురో ఆబాహువును వంచక నిఠారుగా నుంచవలయును.

ఒక చేతియందలి అంగుష్ఠమూలముతో సమీకరించునప్పుడు ఆచేతియొక్క మణికట్టును రెండవ చేతితో గట్టిగా పట్టుకొని సమీకరణము చేయవలెను.

ప్రక్కలకు జరిగిన పూసలను సమీకరించుట

వెన్నుపూసలు ప్రక్కలకు జరుగుటచేత గలిగిన చ్యుతిని గుర్తుపట్టగలిగియుండి అంగుష్ఠమూలముతో పట్టి సమీకరించుటకు వీలు చిక్కినయెడల అంగుష్ఠమూలముతో సమీకరించుట మంచిదే. కాని వెన్నుపామమీద బాగుగా క్రొవ్వుగాని, కండలుగాని, బలసియున్నప్పుడు చ్యుతి గోచరింపదు. అప్పుడు పట్టియుంచుటగాని సమీకరించుటగాని అసాధ్యమే యగును. అందువలన అక్కడ సమీకరింప ప్రయత్నింపరాదు. వెన్నుపూసలు ప్రక్కలకు జారినప్పుడు సమీకరించుటలో యేనియమములు పాటింపబడినవో ఆ నియమములే పూసలు ప్రక్కలకు జరిగినప్పుడు సమీకరించుటలోను పాటింపవలెను. నడ్డిపూసలు ప్రక్కలకు జరిగినప్పుడు యీ విధముగు సమీకరణము చేయరాదు. అచ్చటనుండు పూసలప్రక్కలు పొడవుగానుండి, మృదువుగా నుండును గాన అవి విరిగిపోవచ్చును.

ప్రతి సమీకరణపు రీతి ముందుగా తెలిసినవారి వద్ద తెలిసికొని మరీచేయవలెను. ఇష్టమున్నవారి వెన్నుపూసలను తెలిసినవారిసమక్షమున సమీకరింప నేర్చుకొనవలెను. ప్రక్కలనుండి దిగువకు జారుట యననేమో ప్రక్కలకు సరళముగా జరుగుట యననేమో అప్పుడు బాగుగా తెలియును.

తిక్కడిగా అంగుష్ఠమూలముతో సమీకరించుట

సంకోచచ్యుతియందును, వెన్నుపూసలు ముందు వెనుకలకు జరిగినప్పుడును యీ విధమగు సమీకరణము బాగుగా పనిచేయును. 7వ మెడపూస నుండి 10వ వెన్నుపూసవరకు నుండు వెన్నుపూసలయందుగలిగిన చ్యుతుల కిది బాగుగా పని చేయును. వెన్నుమీద క్రొవ్వుగాని, కండరములుగాని బలసియున్నప్పుడు యిట్లు సమీకరించుట సాధ్యముకాదు. రోగియొక్క కుడివైపున వైద్యుడు నిలచియుండును. రోగి బల్లమీద బోర్లపరుండి వెన్నుపూసలను సడలించి చికిత్సను స్వీకరించుటకు తయారుగానుండును. వెన్నుపూసలు వెనుకకు జరిగియున్నప్పుడును, సంకోచచ్యుతియందును జరిగిన వెన్నుపూసమీదనే అంగుష్ఠమూలముల నుంచి సమీకరింపవలెను. వెన్నుపూస ముందుకు జరిగియున్నయెడల జరిగిన వెన్నుపూసకు దిగువగానుండు పూసమీద పట్టుపట్టి సమీకరింపవలెను.

కుడివైపునకు జరిగినపూసను కుడిఅంగుష్ఠమూలముతో యెడమకు జరిగినపూసను యెడమఅంగుష్ఠమూలముతోను పట్టి సమీకరింపలెను. అప్పుడు మడికట్లు తిక్కడిగానుండును.

మెడపూసలను సమీకరించుట

మెడపూసలను సమీకరించుట చాలకష్టమైన పని. దానికి యెక్కువ అనుభవము కావలయును. కనుక సమీకరణవిద్యయందు పండితులైనవారిసమక్షమునందు చేయవలసినదేగాని ప్రారంభకులు మెడపూసలను సమీకరింప ప్రయత్నింపరాదు.

మెడపూసలలోనిచ్యుతిని కనిపెట్టుట, యితర భాగములందలిచ్యుతిని కనిపెట్టుటవలె సులభముగా నుండదు. ఆభాగమునందలి నాడులను స్పర్శచేసి తెలిసికొన ప్రయత్నించుట వ్యర్థము. ఏలననగా ఆభాగము సాధారణముగా క్రియస్థితిలో నుండుటలేదు.

కనుక పూసలమధ్యనుండు సంధులను తాకి మాత్రమే అచ్చటిలోపములను కనిపెట్టవలెను. ఆభాగమునందలి లోపములను గుర్తించువిధము యిచ్చట వ్రాయుచున్నాము:—

రోగియొక్క తల వైద్యునిచేతిమీద నిలుపవలెను. కాకున్న రోగి మెడ నిలుపుటయందు కండరములను బిగించును. అందువలన లోపమున్నభాగమును గుర్తించుట, సమీకరించుట కష్టమగును.

మెడకండరములయందలి బిగివి సళ్లుటకు మెడ పిసుకవలయును. వేడినీటితో కాచవలయును. తరువాత లోపమున్నభాగమును గుర్తింపవచ్చును. బల్లమీద రోగి బోర్లపరుండును. మెడపూసలను సడలించియుండును. రోగివెనుక వైద్యుడు నిలుచుండి చేతివేళ్లచివరలను మెడపూసలకు కుడియెడములందుంచి కంఠమువంకకు వత్తి చూడవలయును. వెన్నుపూసలు ప్రక్కలకు జరిగినప్పుడువలెనే పరీక్షింపవలయును. వైద్యుడు తనచేతులను క్రిందికిని మీదికిని జరిపి మెడనరములలో యేవియైనను ప్రక్కలకుజారిన వేమో చూడవలయును. మెడను ప్రక్కలకు త్రిప్పియు ముందువెనుకలకు కదలించియు మెడ సహజమగు చలనము కలిగియున్నదో లేదో చూడవలెను.

మెడపూసలను సాధారణముగా తర్జనుల (చూపుడు వ్రేలు) తోనే సమీకరింపవలెను. మెడపూసలను తర్జనులతో పట్టుకొని మెడ

ముందువంకకు నొక్కవలెను. ఒకచేతితో తల కదలకుండపట్టుకొని మెడపూసలను సమీకరింపవలెను.

మెడపూసలలోని చ్యుతిని గుర్తించి, సరియైన చోట పట్టి, సమీకరించునప్పుడు ముఖమును నొక్కుడుచేయవలసిన వైపునకు త్రిప్పి పట్టుకొని సమీకరింపవలెను. అవసరమైనదానికన్న యెక్కువ బలము వినియోగింపరాదు. మెడను అవసరమైనంతకన్న యెక్కువ ప్రక్కలకు త్రిప్పరాదు. అంతకన్న యెక్కువ ఉపయోగించిన మృదువగు మెడపూసలు పాడగును. చ్యుతిగలిగిన పూసలలో పైపూసకుదగువనుగాని క్రిందిపూసకు మెగువనుగాని సమీకరణము చేయవలెను. ఇట్లు ముందువెనుకలకు జరిగిన పూసలనుగూడ సమీకరింపవచ్చును.

మెడపూసలను సమీకరించుటను గురించి యింతకన్న వ్రాయదలపలేదు. ఎక్కువ విషయములను తెలుసుకొనదలచినవారెల్లరును యీ విషయమును గురించి మేము వ్రాయింపబోవుచున్న ఉద్గ్రంధములను చదువవలెను. సమర్థుల సన్నిధిని నేర్చుకొనవలెను.

త్రోటికకును అనామకాస్థికిని మధ్యనుండు సంధియందు బాధ, అనామకాస్థియందలిచ్యుతివలన గలుగును. వానికి గల సంబంధము క్రమము తప్పును. అప్పుడీబాధ గలుగును. వెన్నుపామును గుర్తించి, దానికి యేవైపున అనామకాస్థి యెక్కువగా నున్నదో గుర్తించిన అనామకాస్థి యేవైపునకు జరిగినదో (చ్యుతి) తెలియును.

ఇట్టిది నాలుగువిధములుగా గలుగును. అనామకాస్థి ముందుకు వెనుకకు జరుగుట, పైకి క్రిందికి జరుగుట. ఇందు మొదటిరెండు విధములు తరచుగను, 3,4 విధములు అరుదుగను తటస్థపడుచుండును.

నిరారుగా నిలుచుండి ముడ్డిపూసలమీద చేతినుంచి త్రొడను యిటునటు కదలించినయెడల అనామకాస్థులయొక్క చ్యుతియొక్క పరిమితి తెలియును.

అస్థిసమీకరణమువలె కశేరుకాసమీకరణము సన్నిహిత ఫలమునీయజాలదు. ఆభాగము ముందు వ్రాసెదము.

ప్రశ్నలు

౧. అంగుష్ఠ మూలపుపట్టును వర్ణింపుము. దానికాపేరేల కలిగినది?

౨. ఎట్టి చ్యుతియందు అంగుష్ఠ మూలపుపట్టు ఫలకారియైనది?

3. అంగుష్ఠమూలముతో యెన్నివిధములుగా సమీకరింపవచ్చును?

౪. వెన్నుపూస కుడివైపునకు జరిగినప్పుడు వైద్యుడు యేవైపున నిలుచుండి యెట్లు పట్టుకొని సమీకరింపవలెను.

౫. ఒక్క చేతితో సరళముగా సమీకరించుటను వర్ణింపుము.

౬. తిక్కడిగా సమీకరించుట యెట్లు ?

౭. మెడపూసలలోని చ్యుతిని కనిపెట్టుటెట్లు?

౮. మెడపూసలను సమీకరించునప్పుడు చేతియొక్క యే భాగముతో పట్టవలెను?

౯. మెడపూస, సమీకరించు విధమును వర్ణింపుము.

౧౦. అనామకాస్థియందలి చ్యుతి యన నేమి?

ప్రకృతి గృహవైద్యము

౨౧ వ పాఠము.

కశేరుకా చికిత్స

3 వ భాగము

మేరువును సమీకరించుట

వెన్నుపూసలలోనికెల్ల పైభాగమున యీ మేరువుపూస యుండును. దీనికిపైన (ముచ్చెలగుంటవద్ద) తలయొక్క దిగువపీఠము తగిలింపబడి యుండి మేరువుమీద ముందువెనుకలకు ప్రక్కలకును వలయముగను తిరుగుటకు అనువుగా అమర్చబడియుండును. ఇచ్చటి నడకయందు యేమైన లోపము గలిగినయెడల యిచట చ్యుతి యేర్పడినదని యర్థము. ఇచట గలిగిన చ్యుతిని చేతితో తాకి తెలిసికొనుటకు వీలులేదు. సరిగా మేరువును చేతితో పట్టుకొని సమీకరించుటకును వీలులేదు. అందువలన యిచటగలిగిన చ్యుతిని సమీకరించుటకు మేరువును శిరస్సుయొక్క పీఠమును దూరమగునట్లు లాగవలయును. ఇట్లు చేసిన యెడల స్థానభ్రంశమును పొందిన కండరములు సంధిబంధనములు సడలును. దీనికి 'మేరుదూరీకరణము'ని పేరు అది చేయువిధము యిట వివరించుచున్నాను.

బల్లమీద వెల్లకిల పరుండవలెను. మెడయును తలయును బల్లయొక్క చివరను దాటి వెలుపలికి నిక్కింపవలెను. రోగితలవద్ద వైద్యుడు నిలుచుండును. రోగికాళ్లను అతడు చూచునట్లు రోగివైపునకు తిరిగి నిలుచుండును. రోగియొక్క గడ్డమునకు దిగువభాగమును వైద్యుడు తనకుడి అరచేతిలో నుంచుకొనవలెను. కుడిముంజేయి రోగియొక్కముఖమునకు కుడివైపుగా నుండును. రోగియొక్క ముచ్చెలగుంటవద్ద వైద్యుడు తన యెడమ అరచేతిని ఆనించవలయును.

తరువాత రోగి తనతలయొక్కయు మెడయొక్కయు బరువునంతను వైద్యునిచేతులమీద వదలివేసి తలయందు తనకున్న బిగువును సడలింపవలయును. అప్పుడు రోగిని యేదో మాటలతో తలమీద బిగిపిని వదలునట్లును తలయొక్క జాగ్రత్తను వదలుకొనునట్లును చేయవలయును. రోగియొక్క తలబరువంతయు నీచేతిలోనికి వదలినట్లు అతను తలభారమును వదలినట్లును వైద్యునకు పూర్తిగా నమ్మకము తోచినంతనే వైద్యుడు తలను మేరువునుండి దూరమగునట్లు తలవైపునకు ఒకేతూరి వడిగను బలముగను లాగవలయును.

ఇంకొక విధమగు సమీకరణ మున్నది. దానికే మెడచుట్టుట యని పేరు.

రోగి బల్లమీదగాని కుర్చీమీదగాని కూర్చుండును. వైద్యుడు రోగివెనుక నిలుచుండును. రోగి తలను కుడివైపునకు త్రిప్పవలసినప్పుడు కుడిఅరచేతితో రోగియొక్క గడ్డమును పట్టుకొని, ఎడమ చేతితో రోగియొక్క ముచ్చెలగుంటకు యెగువగా తలవెనుకభాగమును పట్టుకొనవలెను. తరువాత నెమ్మదిగా కుడికి త్రిప్పి, తిరుగ యెడమకు త్రిప్పి రోగి తగినంతభారమును వదలివేసినట్లు తోచువరకును చూచి తరువాత బలముగా కుడివైపునకు త్రిప్పవలెను. ఇట్లే యెడమఅర

చేతితో గడ్డమును, కుడిచేతితో తలవెనుకభాగమును పట్టుకొని యెడమకును త్రిప్పవలెను.

తల ఒకవైపునకు ఒరిగియున్నప్పుడు 'మేరువిసంధి' యను యీవిధమగు సమీకరణమును చేయవలెను:—

ఈ సమీకరణమునందు మెడను ప్రక్కలకు త్రిప్పుటకుబదులు యే వైపునకు ఒరిగియున్నదో ఆవైపునుండి తలను రెండవవైపునకు లేవదీయవలయును.

తల యెడమవైపునకు ఒరిగియున్న యెడల రోగియొక్క వెనుక వైద్యుడు నిలుచుండి రోగియొక్క గడ్డము యొక్క యెడమ వైపు దిగువ భాగమును తన యెడమ అరచేతితో పట్టుకొనవలెను. అప్పుడు వైద్యుని యెడమచేతి వ్రేళ్లు గడ్డముయొక్క దిగువగా గడ్డముయొక్క కుడివైపునకు వ్యాపించును. అప్పుడు వైద్యుడు తన కుడిచేతితో శిరఃపృష్ఠాస్థిని పట్టుకొనవలెను. అప్పుడు యెడమచేతిలోనున్న గడ్డమును వైద్యుడు తనవంకకు నెమ్మదిగా లాగుకొని తలను మాత్రము కుడివైపునకు వంచును. మెడకండరములు బాగుగా సడలినట్లు తోచినతోడనే బలముగను, వడిగను అట్టిచలనమును కలిగింపవలెను. ఇట్లే చేతులు మార్చి రెండవవైపు ఒరగును గూడ సమీకరింపవలయును. అవసరమైన దానికన్న యెక్కువశక్తిని ఉపయోగింపరాదు. ఎక్కువ వడిగను చేయరాదు.

కశేరుకా మర్దనము

ఇది కశేరుకకు చేయుచికిత్సయేగాని యిందు సమీకరణములేదు. ఇది మర్దనజాతికి చెందిన చికిత్స. నిరౌషధచికిత్సలలోనిదియొకటి. ఇదియును స్వతంత్ర చికిత్సయే. దీనినిగూడ యితరచికిత్సలతో జోడింపవచ్చును.

తలలోనుండి బయలుదేరిన నాడీశక్తి వెన్నుపూసలలోగుండ వ్యాపించియున్న రంధ్రములోనున్న వెన్నుపామువెంట వ్యాపించి వేరువేరు వెన్నుపూసలవద్ద శాఖలుగా చీలి వివిధములగు అవయవములలోకి వ్యాపించి వానిని నడపుచుండునని యిదివరకు చెప్పియున్నాముగద. వివిధములగు అవయవములలోనికి వ్యాపించిన నాడులయొక్క మొదళ్లు వెన్నుపాములో నుండును. అచట చేసిన ఉద్దీపన ఆయా అవయవములయందు కనిపించును. ౧౮ వ పాఠముచివర ఒకజాబితా యున్నది. అందులో, యెన్నవ పూసలోనుండి చీలిన నాడియొక్కశాఖ యే అవయవములోనికి పోయి పనిచేయుచున్నదో చదువవచ్చును. కశేరుకామర్దనచికిత్సయందు చ్యుతులయొక్క గొడవయే లేదు. అందువలన సమీకరణచికిత్సకు యీచికిత్సకును సంబంధములేదని చెప్పవచ్చును. అయినను దీనిని సమీకరణ చికిత్సకు తోడుచికిత్సయని చెప్పవచ్చును.

కశేరుకామర్దన చికిత్స పీడనము (Pressure) ఘర్షణము (Concussion) అను రెండు విధములు. మూడవది విద్యుత్తుతో చేయునది. దానికి ప్రత్యేక పరికరములు కావలెను. వెన్నుపామునకు ఆవలను యీవలను అనుకొని పైనుండి క్రిందికి పీడనము చేయవలెను. బొటనవ్రేళ్ల చివరతో ఈపని చేయవచ్చును. లేదా మొద్దుగానున్న పరికరము చేయించుకొని దానితోనైనను చేయవచ్చును. ఆయాఅవయవములయందు ఉద్దీపనము కలిగింపవలసినయెడల నొప్పియెత్తునంత గట్టిగా నొక్కవలెను. అది ప్రతితడవ 30 సెకనులకన్న యెక్కువకాలము చేయరాదు. సామాన్యముగా 4-6 పౌనుల భారముతో నొక్కవలయును. వెన్నుపామునందును, రక్తవాహికల యందును నుండునొప్పిని తగ్గించుటకు 3 మొదలు 5 నిమి

షములవరకు తక్కువభాగముగా నొక్కవల యును. అందుకు 1-3 పౌనుల భారము చాలును. ఘర్షణము:సమమైన, నునుపైన కొయ్యముక్కను వెన్నుపామునకు ఆవల నీవల నుంచి దానిపైన గ్రుద్దుటవలన ఘర్షణ కలిగింపవలెను. ముందుగా యేభాగమునఘర్షణకలిగింపవలయునోముందుగా నిర్ణయించుచు మరీ ఘర్షణచేయువలయును.ఘర్షణ తేలికగను, సున్నితముగను తగులవలసినయెడల యెడమచేతి చూపుడువేలును, వెన్నుపాము నకు ప్రక్కగానుంచి దానిపైన పిడికిలిని ముడిచి గుద్దవలయును. కొయ్యముక్కను వాడునప్పుడు వెన్నుపాముప్రక్కను రబ్బరుపీలిక నుంచి దాని పైన కొయ్యముక్కనుంచి గుద్దవలయును. లేకున్న ఆముక్కవల్లిడిక ఆభాగమునందు చెరుపు జరుగవచ్చును.

అవయవము ముడుచుకొనవలయునెడల వెన్ను మీాద బరువైన దెబ్బలను నెమ్మదినెమ్మదిగా (నిమిషమునకు 60 తూరులు) కొట్టవలెను. అవ యవములను విరివిచేయవలయు నెడల తేలికయగు దెబ్బలను వడివడిగా కొట్టవలెను (నిమిషమునకు 400) చికిత్స 5 నిమిషము లుండవలెను.

రక్తవాహికలు ముడుచుకొనుటకును, తెరచు కొనుటకును యిట్టి చికిత్సయే పనికివచ్చును. నీవు చేయునది పీడనమైనను, ఘర్షణమైనను అంతభేద ము లేదు. కాని ముడుచుకొనుట (సంకోచము) తెరచుకొనుట(వ్యాకోచము)లకు యెంతెంత బలము, యెంతెంతవడి కావలెనో గురుతెరిగి చేయవలెను.

ఏయే అవయవములకు చికిత్స చేయవలసినప్పుడు యెక్కడెక్కడ చికిత్సచేయవలెనో యీా క్రింది పట్టికవలన తెలసికొనవచ్చును.

హృదయము ముడుచుకొనుటకు 6, 7 మెడ నరములు

హృదయము తెరచుకొనుటకు3,4వెన్నునరములు

ఊపిరితిత్తులు ముడుచుకొనుటకు 4,5 మెడ నరములు

ఊపిరితిత్తులుతెరచుకొనుటకు 5,8 మెడనరములు

వాయునాళములు ముడుచుకొనుటకు 6,7 మెడ నరములు

వాయునాళములు తెరచుకొనుటకు 3,4 వెన్ను నరములు

జీర్ణాశయము ముడుచుకొనుటకు 2 నడ్డినరము

జీర్ణాశయము తెరచుకొనుటకు 11 వెన్నునరము

జీర్ణాశయ కవాటములు తెరచుకొనుటకు 3 వెన్ను నరము

హృదయకవాటమును ఆంత్రముఖకవాటమును తెరచుటకు 5 వెన్నునరము

జీర్ణాశయగ్రంధులు 7 మెడనరము చలనమును యెక్కువచేయును.

పైత్యకోశము ముడుచుకొనుటకు 2 మెడనరము

పైత్యకోశమును ఉబ్బించి ఉద్దీపించుటకు 11 వెన్నునరము

వృక్కౌకమును విరివిచేసి చలింప జేయుటకు 10 వెన్నునరము చేదుకట్టు (Gall bladder) 5 వెన్నునరము ముడుచుకొనుటకును 9 వెన్ను నరము తెరచుకొనుటకును

మూత్రపిండములు ముడుచుకొనుటకు 12 వెన్ను నరము

మూత్రపిండములు తెరచుకొని ఉద్దీపన బొందు టకు 1 నడ్డినరము

మలాశయము ముడుచుకొనుటకు 2 నడ్డినరము

మలాశయము తెరుచుకొనుటకు 11 నడ్డినరము

వృషణములయందు ఉద్దీపన గలుగుటకు 3 నడ్డి నరము
గర్భాశయము ముడుచుకొనుటకు 2 నడ్డినరము
గర్భాశయము తెరచుకొనుటకు 11 నడ్డినరము
ఉత్థాపకగ్రంధి ముడుచుకొనుటకు 12 వెన్నునరము

మందులు, శస్త్రములు కానివానినెల్లకలిపి రోగములకు చికిత్సచేయుట, ప్రకృతి చికిత్సావిధానము. అందువలన కేవలము కశేరుకాచికిత్సతోనే అన్నిరోగములు నయమగుననిగాని కేవలము మర్దనాది చికిత్సలవలన సర్వరోగములు నయమగునని యెవరును చెప్పజాలరు.అన్నివిధానములును మంచివే. అందు కొన్నిలోపములు గూడ నుండవచ్చును. అందువలన ప్రకృతి చికిత్సకుడు వివిధరోగులను, వారి రోగములను అందులో అప్పటికి లభించునట్టిచికిత్సలను యేరుకొని రోగనివారణ చేయగలిగి యుండవలెను. ఆ విషయమును మనస్సులో నుంచుకొనియే యీ ప్రకృతిగృహవైద్యము రచియింపబడినది. ఈ గ్రంథమున ప్రకృతివైద్యమున యెన్నెన్ని విధానము లున్నవో విద్యార్థి గుర్తింప వచ్చును. మున్ముందాతడుఆయా విధానములనెల్లబాగుగా నభ్యసించి ప్రయోగించి రోగనివారణము చేయగలిగి యుండును. ఒకనికి పథ్యముతోనే రోగములు కుదురవచ్చును. వేరొకనికి స్నానములు గూడా విధింపవలసివచ్చును. ఇంకొకనికి కశేరుకాచికిత్స, ఇంకను వేరొకనికి మర్దనచికిత్స చేయవలసియుండును. వానివాని ప్రయోగ మెరింగి చికిత్స చేయవలెను.

ముందు రెండుపాఠములలోను అస్థిసమీకరణ అనగా కదలినయెముకలను సమీకరించు శాస్త్రమును వ్రాయుదుము. దానికితరువాత పాఠము మానసికచికిత్స. ఇంతతో యీసంబంధమైన పాఠములు పూర్తియగును.కాని యీపాఠములు చదివినంతనే ప్రకృతివైద్య విద్యాపారంగతుల మైతిమని యెవరున్నూ భ్రాంతిపడరాదు. ఏలననగా విద్యఅపారమైనది. అందులోను ప్రాణమునకు సంబంధించిన యీవైద్యమును 24 పాఠములలో యెవరునూ ముగింపజాలరు. కాని 24 పాఠములు చదువునప్పటికి యీశాస్త్రమున యెన్నిభాగములున్నవో తెలియునో వానిని శ్రద్ధగా పఠించి, అనుభవమునకు తెచ్చుకొని, ఆచరించి యితరులచే ఆచరింపజేసి వైద్యుడు ప్రావీణ్యమును గడింపవలసియున్నది. ఎట్టినిరోధములను, ఆటంకములను ఆతడు లెక్కచేయక ఓర్పుతో తాను నేర్చుకొను విద్యయందు కృతకృత్యుడు గావలెను.

ప్రశ్నలు

౧ మేరుచ్యుతిని వర్ణింపుము.
౨ మేరుదూరీకరణమును వివరింపుము.
౩ మెడచుట్టుట వివరింపుము.
౪ మేరువిసంధిని వర్ణింపుము.
౫ ఎట్టివ్యాధులందు మెడను చుట్టవలయును.
౬ కశేరుకామర్దన యననేమి ?
౭ ప్రతికార మననేమి? వెన్నులోయేనరమునకు దేహములోని యేభాగమునకును అట్టి ప్రతిక్రియ గలదు.
౮ ఉద్దీపన యెన్నివిధములు? వానినివర్ణింపుము
౯ కశేరుకాసమీకరణమునకును, కశేరుకామర్దనమునకును సంబంధమేమి ?
౧౦ వీనిలో యేది యైనను సంపూర్ణచికిత్సగా భావించి చికిత్స చేయవచ్చునా? ఎందువలన

ప్రకృతి గృహవైద్యము

౨౧ వ పాఠము.

అస్థిచికిత్స

౧ వ భాగము

ఎముకలయందును, కండరములందును, సంధిబంధములందును, కూటికలయందును, అవయవములందును హెచ్చుతగ్గులగు పెంపకమువలననే రోగములన్నియు కలుగుచున్నవని యీ శాస్త్రము చెప్పును. ఎముకలు అవియుండవలసినచోట నుండక స్థానచ్యుతిని పొందుటవలనను, వాని యొక్క కదలికకు ఆటంకము కలిగినప్పుడును రోగములు గలుగునని యీ శాస్త్రము బోధించును. కశేరుకాచికిత్సయందు పరీక్ష వెన్నుపామునకే. చికిత్సయును అచ్చటనే కాని అస్థిచికిత్సయందు వెన్నుపామును పరీక్షించవలెను. చికిత్సచేయవలెను. దానికి తోడుగా ఇతర ఎముకలను, సంధులను, అవయవములనుగూడ పరీక్షించి చికిత్సచేయవలెను.

అంతమాత్రమున అస్థిచికిత్స కశేరుకాచికిత్స కన్న యెక్కువదని గాని తక్కువదని గాని చెప్పజాలము. ఇవి రెండును నిరౌషధచికిత్సలే. అవి ఇతరప్రకృతిచికిత్సలకు చాల సహాయకారులుగా నుండును.

కొందరు చికిత్సకులు కశేరుకాచికిత్సకన్న అస్థిచికిత్స గొప్పదందురు ఏమన అస్థిచికిత్సయందు కశేరుకాచికిత్సయందువలె తీవ్రమగు చర్యలు లేవు. అందువలన ప్రబలమగు అపకారమేమియు జరుగదు. కాని అస్థిచికిత్సలో ఫలితము కశేరుకాచికిత్సయందువలె వెంటనే కాన్పింపదు. అస్థిచికిత్స కశేరుకాచికిత్సకన్న చాల పురాతనమైనది. కాని కశేరుకాచికిత్స ప్రచారములోనికి వచ్చునవరకును అందు ఏవో కొన్ని చలనములు మాత్రముండెను. కశేరుకాచికిత్సయును అస్థిచికిత్సయే. కశేరుకాచికిత్స వాడుకలోనికి వచ్చిన తరువాతనే అస్థిచికిత్స అభివృద్ధిలోనికి వచ్చినది. అస్థిచికిత్సను బోధించుటకు అమెరికాలో కాలేజీలున్నవి. అచట మందువైద్యము యెన్ని సంవత్సరములు నేర్పెదరో అస్థిచికిత్సయును అన్ని సంవత్సరములు బోధింతురు. తాము నేర్చినదే సర్వసంపూర్ణమైనదనియు, యింకొక ఉపయోగకరమైనచికిత్స లేదనియు వారి నమ్మిక. నిజమేమన ఏ రోగికి యే చికిత్స ఉపయోగకరమో చూచి చేయవలెను అన్ని చికిత్సలును ఒకేమనిషికి యెప్పుడును ఉపయోగింపవు. ఒకే చికిత్స అందరికిని ఉపయోగింపకపోవచ్చును.

అస్థిచ్యుతులు

వెన్నుపామునకు సంబంధించినంతవరకు పరీక్షయును, చికిత్సయును కశేరుకాచికిత్సయందు చెప్పబడిన విధానమే యిందును అవలంబింపబడును. కనుక వెనుకటి 4 ప్రకరణములను మావిద్యార్థి తిరిగి చదువవలెను.

ప్రక్క టెముకలయందు గలిగిన చ్యుతి: ప్రక్కటెముకలు ఒకదాని తరువాత నొకటి సమానదూరములో యిమిడిక గలిగియున్నవి. వానియందు హెచ్చుతక్కువలు గలిగినప్పుడు వానియొక్క కదలికయును క్రమముచెడును. ఇవి సాధారణముగా వెన్నుపూస

లను సరిచేయుటవలన సర్దుకొనును. కాని అప్పుడప్పుడు ప్రక్కటెముకలనుగూడ సరిజేయవలసి వచ్చును. ప్రక్కటెముకలలో గలుగు చ్యుతులను కొన్నింటిని యీ క్రింద వివరించుచున్నాను.

ప్రక్కటెముకలు దూరమగుట: ఊపిరి నిండుగా లోనికి పీల్చినపుడు యేప్రక్కటెముకక్రింద యెక్కువ ఖాళీ యుండునో ఆ యెముకక్రిందియెముక దూరమైనదని గుర్తింపవలెను. తల ముందుకు వంచినప్పుడు ఆదూరము తగ్గక అట్లనే నిలచియుండును. దీనిని తెలిసికొనుటకు ప్రత్యేకవిజ్ఞానమేమియు లేదు. వ్రేళ్లతో తాకి (స్పృశించి) తెలిసికొనవచ్చును

ప్రక్కటెముకలు ఒత్తుకొనుట: పైన చెప్పిన దానికిది కేవలము వ్యతిరేకమైనది. ఇందు రెండు ప్రక్కటెముకలకు మధ్యనుండు వ్యవధి తగ్గిపోయి ఒకదాని కొకటి సమీపమునకు ఒత్తుకొనును. గాలి పూర్తిగా వదలినప్పుడు అట్టి ప్రక్కటెముకల మధ్య నుండు వ్యవధి (ఖాళి) తగ్గిపోయి యుండును. తల వెనుకవైపునకు వంచినను ఆ వ్యవధి పెరుగదు. ఇరుకుగానే యుండును.

ప్రక్కటెముక పొడుచుకొనివచ్చుట: భుజమును వెనుకకు విరిచినప్పుడు ప్రక్కటెముకలు యెట్లు ముందునకు వచ్చునో ఆ స్థితిలోనే యెల్లప్పుడును ప్రక్కటెముక ముందునకు పొడుచుకొనివచ్చును. అప్పుడది మిగిలిన ప్రక్కటెముకలకన్న ముందుగా నుండును. మెడయును తలయును ఆ వైపునకు యెదురువైపునకు చుట్టినను ఆ ప్రక్కటెముక మామూలు స్థితికి రాదు.

జత్రువు చ్యుతి: మొదటి పాఠములోని అస్థిపంజరముయొక్క బొమ్మను చూడుము. జత్రువు అచట బాగుగా కాన్పించుచున్నది. అందు అది ఒకవైపున ఉరోస్థి (రొమ్మెముక) తోను రెండవవైపున భుజమునందలి కీళ్లతోను అతికియున్నట్లు గుర్తింపగలము. కాని జత్రువు చ్యుతియందు రొమ్మెముకతో అంటియున్న భాగము ముందుకు పొడుచుకొనివచ్చును. అందువలన భుజమునందలి కీళ్లలో యిమిడియున్న వైపు లోపలికి వత్తుకొనును. శిరస్సులోనికి రక్తమును వహించు (ధమని) మన్యకు వత్తిడితగులును. మరియును తలలోనుండి క్రిందికి వచ్చునట్టి నాడులకును, సిరలకును గూడా వత్తిడితగులును. అనగా జత్రువు వెన్నుపూసలకు మిగుల సమీపముగా వత్తుకొనును. వ్రేళ్లతో ముందునకు లాగవలయునని ప్రయత్నించినను అది అచ్చటనే అంటిపెట్టుకొనియుండును.

కండర చ్యుతులు: కండరముయొక్క నిర్మాణమునందలి జలమునందును మార్పుకలిగినప్పుడు దానికి కండరచ్యుతియని పేరు. ఒకకండరము అట్టి యుండుభాగములు అట్లనే నిలచియున్నను ఆకండరము ముడుచుకొనిపోయి అది యట్లనే నిలచియుండును. ఇట్లు అది చిరకాలము నిలచియుండుటవలన దానినిర్మాణమునందు మార్పులుగలుగును. ఎందువలన నన అదియట్లు ముడుచుకొని యుండుటవలన దానికికావలసిన పోషకద్రవ్యములు చేరుటయందును లోపములు జరుగును.

అట్లుకండరమునకు చేరవలసినఆహారము సంధిబంధనములు లాగుకొనుటవలన నవి బలియును. అప్పుడు దానికి కండరసంబంధమగు రససాంకర్యము (muscular infiltration) అందును.

కండరసంకోచము: చేతితో తాకినప్పుడు ఒకకండరము మిక్కిలి గట్టిగా చేతికి తగు

లును. ఇంకను పరీక్షింతుమేని ఆకండరము పొట్టిదై లావైనట్లు తెలిసికొందుము.

కండరములరససాంకర్యము: ఇదియును కండరసంకోచమువలెనే కాన్పించును. కాని జాగ్రత్తగా పరిశీలించితిమేని దానికి సంబంధించిన సంధిబంధనపుకట్లు బలసియున్నట్లు గుర్తింపగలము. పిసుకుటవలనను, సాగదీయుటవలనను యీగట్టిపడినభాగములు మెత్తపడును. కాని ఒక్కతూరి చేసినంతనే ఫలముకాన్పింపదు. కొంతకాలము చేయవలెను.

కండరములు మెత్తపడుట: చచ్చుపడినట్టియు, బలమును కోలుపోయినట్టియు కండరములు మామూలుకండరములు యెక్కువ పొడవుగా సాగును. సన్నగను, మెత్తగను నగును.

అస్థిసమీకరణము

వెన్నుపూసలను సమీకరించుట: అందు కశేరుకాసమీకరణ విధానమునకు భిన్నమగు యింకొక పద్ధతిని అవలంబింపవలెను. ముడుచుకొనిపోయిన సంధిబంధనములను సాగదీయుటకు, సాగిపోయినట్టియు చచ్చుపడినట్టియు కండరములకు విశ్రాంతి నిచ్చుటయు నిందలి చికిత్సలు.

ఒక వెన్నుపూస జారిపోయినప్పుడు చికిత్సకుడు ఆ వెన్నుపూసను యేవైపునకు జరుపవలెనో ఆవైపునకు నెమ్మదిగా నెట్టును. అట్లు తేపకు 7,8 తూరులు చేయును. ఇట్లు చేయునప్పుడు చికిత్సకుడు రోగియొక్క తలను, రొమ్మును, బాహువులను, కాళ్లను గూడ కదలించుట. ఆ కదలించుటవలన గూడ వెన్నుపూస జరుగవలసిన వైపునకు జరుపుటకు వీలుపడును. కనుక అస్థిచికిత్సకుడు ఒక కుస్తీపట్టేవానివలె తన రోగియొక్క సర్వావయవములను గాఢముగా కదలించును. రోగిమాత్రము యెట్టి ఆటంకమును గలిగింపక ఆప్రక్రియలను చేయించుకొనుచుండును. అవి యెట్లు చేయుదురో యీక్రింద వివరింపబోవుచున్నాము.

వెనుకకును, దిగువకును జారిన వెన్నుపూసలను, నడ్డిపూసలను సరిచేయుట: రోగి కాళ్లు యెడముగా (పంగటించుకొని) నంచి బల్లమీద కూర్చుండును. చికిత్సకుడు రోగివెనుకవైపున నిలుచుండును. చికిత్సకుడు తన యెడమ బాహువులనురోగియొక్క యెడమబాహువుక్రింద నుంచవలెను. ఎడమచేతితో రోగియొక్క యెడమ భుజమునకు ముందువైపు మీదుగా అంసఫలకమును పట్టుకొనవలెను. జారిన వెన్నుపూసకు దిగువగా కుడిచేతియొక్క వెనుకవైపును ఆనింపవలెను. తరువాత వెన్నుపూసను తలవైపునకు నెట్టవలెను. అదేకాలమున తలను రొమ్మును ముందునకు వంచవలెను.

ముందువైపునకుగాని యెగువకుగాని జరిగిన వెన్నుపూసలను నడ్డిపూసలను సరిచేయుట: రోగి బల్లమీద బోర్లపరుండవలెను. రెండుచేతులను ముడిచి ముఖముక్రింద నుంచవలెను. రోగికి యెడమవైపున, చికిత్సకుడు నిలుచుండవలెను. తన యెడమచేతితో రోగియొక్క యెడమముంజేతిమధ్యభాగమును పట్టుకొనవలెను. జరిగిపోయిన వెన్నుపూసమీద కుడిబొటనవ్రేలితో నొక్కవలెను. రోగియొక్క వెన్నును ముందునకు వత్తిపెట్టి తలను, రొమ్మును బల్లమీదనుండి పైకెత్తవలెను.

వెన్నుపూసలను వలయాకారముగా త్రిప్పుట: రోగి బల్లమీద కాళ్లు పంగటించుకొని కూర్చుండవలెను. చికిత్సకుడు రోగివెనుకవైపున నిలుచుండవలెను. రోగిని యెడమవైపునకుత్రిప్పు

టకు రోగియొక్క యెడమ బాహువులక్రిందుగా చికిత్సకుడు తనయెడమ బాహువును పోనిచ్చి భుజమునకు ముందుగా పైకిపోనిచ్చి అంసఫలకమును చేతితో పట్టవలెను. జరిగిన వెన్నుపూసకు యెడమ భాగమును కుడిచేతిఅంగుష్ఠమూలముతో గాని బొటనవ్రేలితోగాని నొక్కిపెట్టవలెను. రోగితలను, రొమ్మును ముందునకువంచి దేహమును వలయాకారముగా యెడమ వైపునకు చుట్టుము. వెన్నుపూసను కుడివైపునకు నొక్కుము. కుడివైపునకు చుట్టవలయునెడల పైవిధానమును మార్చి చేయుము.

నడ్డిపూసలను వలయాకారముగా చుట్టుటకు: రోగి బల్లమీద కాళ్లు పంగటించుకొని చేతులు వక్షస్థలమున కానించి ముడిచియుంచును. చికిత్సకుడు రోగి వెనుకనిలుచుండును. ఎడమ వైపునకు త్రిప్పుటకు రోగియొక్క యెడమ బాహువు క్రిందుగా చికిత్సకుడు తన యెడమ బాహువును పోనీయవలెను. ఎడమచేతితో రోగియొక్క కుడిదండచేతిని పట్టుకొనవలెను. చ్యుతిని బొందినసడ్డిపూసకు యెడమ వైపున కుడి బొటనవ్రేలితోగాని కుడిఅంగుష్ఠమూలముతో గాని నొక్కిపెట్టవలెను. రొమ్మును వెనుకకు విరచవలెను. కుడిభుజము ముందుకు జరుగును. నడ్డిపూసను కుడివైపునకు నొక్కవలెను. ఇట్లే కుడివైపునకు చుట్టుటకును మార్చిచేయవలెను.

వెన్నుపూసల యొక్క పై భాగమును త్రిప్పుటకు: రోగియొక్కముఖమునకు యెడమ వైపున చికిత్సకుడు తనకుడిచేతి నుంచి రోగియొక్క తలను పట్టుకొనవలెను, ముఖమును కుడివైపునకు చుట్టవలెను. జారిన వెన్నుపూసకు కుడివైపును చికిత్సకుడు తన ఎడమచేతి బొటనవ్రేలితో నొక్కియుంచవలెను. తలను కొంచెము ముందుకు జారనీయవలెను. గడ్డమును కుడి భుజమువంకకు చుట్టవలెను. జారిన వెన్నుపూసను అప్పుడు కుడిబొటన వ్రేలితో కుడివైపునకు నెట్టవలెను. ఇట్లే యెడమవైపునకు చుట్టుటకు మార్చిచేయవలెను.

మేరువును సరిచేయుటకును, మెడపూసలను సరిచేయుటకును, కశేరుకా చికిత్సయందువలెనే చలనములు చేయవలెను. ఇందు అకస్మాత్తుగా గెంటుట యుండదు. మృదువుగను, నెమ్మదిగను పూసలను త్రోయవలెను.

ముందు పాఠమున అనామకాస్థి, ప్రక్కటెముకలు, జత్రువు, కండరములు- వీనియందు గలిగిన లోపములను సరిచేయుటకు అవసరమగు ప్రక్రియలు బోధింతుము

ప్రశ్నలు

౧. అస్థిచికిత్సయన నేమి? దానికిని కశేరుకా చికిత్సకును భేద మెచ్చట గలదు?
౨. అస్థిచికిత్సయందు నిదాన మెట్లు చేయవలెను?
౩. ప్రక్కటెముకలు దూరమగుట యన నేమి?
౪. ప్రక్కటెముకలు ఒత్తుకొనుట యన నేమి?
౫. సామాన్యముగా గలుగు కండరచ్యుతులను వర్ణింపుము.
౬. అస్థిచికిత్సయందు అవలంబించు సామాన్య విధు లేవి?
౭. వెన్నుపూసలలో గాని నడ్డిపూసలలో గాని చ్యుతి కలిగినప్పుడు యేమిచికిత్స?
౮. వెన్నుపూసలను చుట్టుటను వర్ణింపుము.
౯. ఏ చికిత్స మంచిది? కశేరుకాచికిత్సయా? అస్థిచికిత్సయా? ఎందువలన?

ప్రకృతి గృహవైద్యము

౨౧ వ పాఠము.

అస్థిసమీకరణము

౨ వ భాగము

అనామకాస్థియందు గలుగు చ్యుతికి చికిత్స:

౨౦ వ పాఠమున అనామకాస్థులయందుగలుగు చ్యుతి వర్ణింపబడినది. ఆ పాఠమును యిప్పుడు తిరిగి ఒకసారి చదువవలసినది. ఆ పాఠమునందే వీనికి అస్థి సమీకరణము మంచిదని వ్రాసి యుంటిని. అనామకాస్థియందు చ్యుతిగలుగుటకు అనామక అస్థికిని, ముడ్డిపూసలకు మధ్య నుండు సంధిబంధములు ముడుచుకొని పొట్టి వగుటయే కారణము. అందువలన వీనికి చికిత్స చేయుటకీ సంధిబంధనములను సాగదీయవలయును. ఏ యెముక యెంతదూరములో నుండవలెనో అట్లు తరచు సాగదీయుచుండవలెను. అట్లు చేయునప్పుడు అనామకాస్థి ముడ్డిపూసలతో బంధించునట్టి సంధిబంధనములను పొడవగును. రెండు అనామకాస్థులు వెన్నుపూసల పంక్తికి యెంత దూరములో ఉన్నవో చూచుటవలన వేనియందు చ్యుతిగలిగినదో గుర్తింపవచ్చును. మరియు ఒక అనామకాస్థి ముందునకును, వెనకకును జరిగి యుండుటను యిట్లుగానే గుర్తింపవలెను.

కుడి అనామకాస్థి ముందుకు జరిగియున్నప్పుడు యీ క్రింది విధముగా చికిత్స చేయవలెను:—

బల్లమీద రోగి బోర్లపరుండవలెను. వైద్యుడాతని యెడమప్రక్కన మలుగుల సమీపములో నిలుచుండవలెను. వైద్యుడు తనయెడమచేతితో మలుగులకు పైభాగమున వెన్నుపామును, ఎడమచేతియొక్క మూలముతో ఒత్తియుంచవలెను. కుడిచేతితో రోగియొక్క మోకాలును పట్టుకొని రోగియొక్క వెన్నువైపునకు పైకెత్తుచూ యెడమచేతి క్రిందనున్న వెన్నుపూసలను నెమ్మదిగా క్రిందికి నొక్కవలయును. కూపకము బల్లమీదనుండి పైకి లేచువరకు మోకాలును పైకెత్తి నెమ్మదిగా దింపివేయవలెను. ఇట్లు ఆరు మొదలు యెనిమిదితూరులు చేయవలెను. ఇట్లే ఎడమ అనామకాస్థిలో జరిగిన చ్యుతికి మార్చి చికిత్స చేయవలెను.

కుడి అనామకాస్థి వెనుకకు జరిగియున్నప్పుడిట్లు చికిత్సచేయవలెను:-

బల్లమీద రోగి వెల్లకిల పరుండవలెను. వైద్యుడాతని కుడిప్రక్కన మలుగుల సమీపములో నిలుచుండవలెను. రోగియొక్క కుడికాలును మడచి, అతనితొడలను పొట్టకానింపవలెను. కుడిమోకాలును యెడమభుజమువైపునకు నెమ్మదిగా నొక్కవలెను. తరువాత యెప్పటిస్థితికి తెవలెను. ఇట్లే ఆరు మొదలు యెనిమిది తూరులు చేయవలెను.

ముడ్డిపూసలు ముందకు జరిగిన, అనామకాస్థులను రెండిటినీ ముందునకు నొక్కవలెను. ఇట్లే ముడ్డిపూసలు వెనకకు జరిగినప్పుడు అనామకాస్థులను ముందుకు నొక్కవలయును.

ప్రక్కటెముకలలోని చ్యుతికి చికత్స:

ప్రక్కటెముకలు దూరమైనప్పుడు యిట్లు చికిత్స చేయవలెను:—

ఏవైపు ప్రక్కటెముక జారినదో దానికి యెదుటి వైపు చేతిమీద రోగిపరుండును. వైద్యుడు రోగి భుజముల వెనుకవైపున నిలుచుండును. జారిన ప్రక్కటెముకలలో పైదానిని వైద్యుడు ఒక చేతి బొటనవ్రేలితో పాదములవంకకు నెట్టుచూ, అదేసమయములో రోగియొక్క మోచేతిని రెండవచేతితో పట్టుకొని దానిని రోగి తలవంకకు భుజములపై వరకు లాగవలెను. చేతిమీద కన్న ప్రక్కటెముకమీదనే యెక్కువ వత్తిడిని ప్రయోగింపవలెను. తరువాత యథాస్థానములో నుంచవలెను. ఇట్లు ఆరుమొదలు ఎనిమిది తూరులు చేయవలెను.

ప్రక్కటెముకలమధ్య సందు తగ్గినప్పుడు రోగిపై వలెనే పరుండవలెను. వైద్యుడు అట్లే అక్కడనే నిలుచుండవలెను. కాని ఈతూరి జారిన ప్రక్కటెముకలలో క్రింది దానిని తల వంకకు నొక్కగా మోచేతిని పాదముల వంకకు లాగవలెను. ఇట్లు యిదియును ఆరుమొదలు యెనిమిది తూరులు చేయవలెను.

జత్రువులు క్రిందికి జారినప్పుడు యిట్లు చికిత్స చేయవలెను:—

బల్లమీద రోగి వెల్లకిల పరుండవలెను. ఏవైపు ప్రక్కటెముక జారినదో ఆవైపున వైద్యుడు రోగికి యెదురుగా తలవద్ద నిలుచుండును. వైద్యుడు తన రెండుచేతులతోనూ ఒకేకాలమున రెండుపనులు చేయవలెను. రోగియొక్క జత్రువుయొక్క ఉరోస్థివైపున ఉన్న చివరను వైద్యుడు తన చేతితో, (అంటే రోగిసమీపముగానున్న చేతితో) మధ్య మూడువ్రేళ్ళూ చొప్పించి, జత్రువును పైకియెత్తుటకు ప్రయత్నింపవలెను. రెండవచేతితో రోగియొక్కదండ చేతిని పట్టుకొని దానిని రోగియొక్క చెవి వంకకు ఎత్తవలయును. తరువాత యథాస్థానమున నుంచవలెను. ఇట్లు ఆరు మొదలు యెనిమిది తూరులు చేయవలెను.

కండరచ్యుతి రెండువిధములు. కండరములు ముడుచుకొనుటయొకటి. రెండవది కండరములు అట్లనేఉండి వానిని యెముకలతో కలుపునట్టి సంధిబంధనములు లావెక్కి కండరములు సన్నగిలుట. అనగా కండరములకు రావలసిన పోషక ద్రవ్యములను తామే మ్రింగి లావగుట. అప్పుడది గట్టిపడి యుండును. సంధిబంధనములే కండరములవలె గాన్పించును. ఇందు కండరములందు కలిగిన సంకోచము (ముడుచుకొనుట) మర్దనము వలన సులువుగా కుదుర్చవచ్చును. కాని లావెక్కిన సంధిబంధనముల యందలిలావును తగ్గించి కండరములకు పోషకద్రవ్యములను చేర్చుటమాత్రము చాలా కష్టము. మర్దనవలన కండరములయందలి లోపములను సరిచేయవచ్చును. ఆసంగతి మర్దన చికిత్సయను పాఠమున వివరముగా వివరించి యున్నాము. కనుక యీ సందర్భమున ఆపాఠమును ఒకతూరి తిరిగి చదువవలసినది.

కండరసంకోచమునకు సాగదీయుట మంచిది. లేదా యెముకకు అంటియున్న కండరభాగమును వదలి, కండరమునకు అడ్డుగా ప్రపీడనమో, భేద్యమో (మర్దనచికిత్స చూ.) చేయవలెను. కండరమునకుచేయు మర్దనయందెల్ల చేతిని తేలికగా జారనీయక కండరమునకు బాగుగా వత్తిడి తగులనీయవలెను. మొదటవత్తిడి కొంచెము తక్కువగా నుండవలెను. దినములు గడచినకొలది నీవత్తిడిని యెక్కువచేయవలెను. మర్దనచేయు కాలమునుగూడ పెంచవలయును.

వెన్నునకు సంబంధించిన కండరములను మర్దన చేయునప్పుడు యీ క్రిందినియమములను పాటింపవలెను.

వెన్ను (Lumbar Region) భాగముమీద నిలువుగానుండుకండరములను మర్దనచేయునప్పు డీ క్రిందివిధముగా చేయవలెను.

వెన్నుభాగము, వెన్నుపామునకు కుడివైపుకండరములకు మర్దనచేయవలసినయెడల రోగి బల్లమీద బోర్లపరుండును. వైద్యుడాతనికి యెడమ వైపున మలుగులవద్దనిలుచుండవలెను. వైద్యుడు తన కుడిచేతితో రోగియొక్క మోకాలును పట్టుకొని తలవంకకు యెత్తవలయును. ఎడమచేతిని రోగి వెన్నుభాగమున వెన్నుపామునకు కుడివైపున బోర్లింపవలెను. రోగి మోకాలును తల వైపునకు లాగు కాలమందు వెన్నుపూసనుండి కుడివైపునకు కండరములను బలముగా సరిదీయ వలయును. మోకాలుయెత్తునపుడు ఊపు (jerk) ఉండరాదు. నిబ్బరముగా యెత్తవలయును. అప్పుడు అనామకాస్థి బల్లమీద తగులక పైకి లేవవలయును. కండరములనుగూడ నిబ్బరముగా సరిదీయవలెనేగాని ఊపు పనికిరాదు. తరువాత యథాస్థానమునకు తేవలెను. ఇట్లు ఆరుమొదలు యెనిమిది తూరులు చేయవలెను. వెన్నుభాగమున వెన్నునకు యెడమవైపు కండరములను మర్దన చేయునప్పుడు రోగియొక్క యెడమ మోకాలును పైకెత్తి వెన్నుభాగమున వెన్నునకు యెడమవైపు కండరములను సరిదీయ వలయును.

న డు ము లో ని క ం డ ర ము ల ను స రి జే యు ట: రోగి పైవలెనే బోర్ల పరుండును. వైద్యుడు అతని నడుమువద్ద అతనికి యెడమ వైపున నిలుచుండును. వైద్యుడు రోగియొక్క కుడి అనామకాస్థియొక్క వెలుపటి వైపును తన కుడిచేతితో పట్టుకొనవలెను. తన యెడమ చేతిని వెన్నుపామునకు కుడివైపున బోర్లించవలెను. అప్పుడు కుడిచేతిలోని మలుగు యెముక (అనామకాస్థిని) పైకెత్తవలయును. ఎడమ చేతి క్రిందనున్న కండరమును వెన్నుపామునుండి కుడి వైపునకు త్రోయవలయును. ఇట్లే యెడమ వైపునకును మర్దన చేయవలయును.

న డు ము లో పై భా గ ము న కు డి వై పు న ని లు వు గా ను న్న క ం డ ర ము ల ను స రి జే యు ట: రోగి బోర్లపరుండును. వైద్యుడు రోగియొక్క యెడమ వైపున భుజములదగ్గరగా నిలుచుండవలెను. రోగి తన ముఖమును యెడమ వైపునకు త్రిప్పియుంచవలయును. రోగియొక్క కపాలము యొక్క కుడివైపున చెవికి కొంచెము యెగువన వైద్యుడు తనయెడమగండచేతిని ఆనించి అరచేతిని ముచ్చెలకుంటమీదికి చాచవలయును. కుడిఅరచేతి యొక్క మూలమును నడుము నందలి పైభాగమున వెన్నుపామునకు కుడివైపున ఆనింపవలెను. రోగితలను వైద్యుడు తనవంకకు తనయెడమచేతితో లాగవలయును. అదేసమయములో కుడిచేతితో వెన్నుపామునుండి కుడి వైపునకు కండరములను సరిదీయవలెను. తరువాత యథాస్థానమునకు రావలెను. ఇట్లు ఆరు మొదలు యెనిమిది తూరులు చేయవలెను. ఇట్లే యెడమవైపుననుండుకండరములకు గూడ మర్దన చేయవలెను.

దేహమునందలి యేభాగముననున్న కండరముగాని, యెముకగాని అది యుండవలసిన చోట నుండక స్థానభ్రంశమునొందినపుడు వైద్యుడు వీలెరిగి వానిని సరిచేయవలయును. సరిజేయువిధములలో కొన్నివిధములు యిచ్చట వివరించితిని. పుట్టుతునే యెవరూ అస్థివైద్యులుకాలేదు. పుస్తకాలు చదివినంతనే చాలరు. తనకు తెలిసిన ప్రతి విషయమును జాగ్రత్తగా ఆచరణలో పెట్టి చూచినప్పుడే వానికావిద్యయందు నేర్పరితనము కుదురును. మొదట మొదట స్నేహితులకు యీ

విధానములనువాడి నేర్చుకొనవలెను. అవకాశము కలిగినప్పుడెల్ల యందలి విధులను ఆచరణలో పెట్టి చూడవలెను. అవకాశమును జారవిడువవలదు- కాని హఠయోగ ప్రదీపికయందు కొన్ని యోగా సనములు వర్ణింపబడినవి. అందులోని ఆసనము లను అభ్యసించినయెడల కశేరుకా సమీకర ణమువలనను, అస్థిసమీకరణమువలనను యేప్రయోజనములు కలుగునో ఆప్రయోజనములు కలుగుటయేగాక అంతరవయవములలోని దోష ములు లేకుండ వెలువడి పోవును. అనుభవయోగాభ్యాసము అనే గ్రంథమును ప్రకృతి ఆఫీసు వారు అమ్ముచున్నారు. అందు కొన్ని నిత్య ఉప యోగమునకు పనికివచ్చు ఆసనములు వివరింప బడినవి. వానిని అభ్యసించి మేలును పొంద వచ్చును.

యోగాసనములు వేయుటకు వీలుకుదురని బాలురు, వృద్ధులు, రోగులు - వీరి కొరకే యీ కశేరుకాసమీకరణము ప్రయోగించి, తిని తిరుగు నట్టి వారికెల్ల యోగాసనములు బోధించుటయే మంచిదని మాసలహా.

ఇప్పటితో కశేరుకా అస్థిచికిత్సలు పూర్తియై నవి. కనుక యీ ౬ పాఠములను తిరిగి ఒక తూరి చదివి మననముచేసి మనస్సునకు పట్టించు కొనవలెను. వానిని చాల క్లుప్తముగా వ్రాసి నాము. ఈ శాస్త్రములను గురించి పెద్దగ్రంథ ములు ఇంగ్లీషుభాషలో నున్నవి. కావలసిన వారికి వానిని వెలకు తెప్పించి యిచ్చెదము. వానిని తెలుగులో ప్రచురింపవలయునని కోరిక గలదు. దేనికైనను ప్రజల ఉత్సాహముతో గూడిన ఆదరము అవసరము. తగినంత ప్రోత్సా హము, ఆదరము చూపబడెనేని వానిని తెలుగు లోనికి అనువదించెదము.

ఇంతవరకును సామాన్యముగా ప్రారంభకులు తెలిసికొనదగినంత భాగమే వ్రాసితిమి. శ్రద్ధ గలవారు చదువుటకు తొట్టివైద్యము, సునిశిత వైద్యము, ముఖవైఖరీవిద్య మొదలగు 60 గ్రంథములు తెలుగులో లభించును. వానినెల్ల చదివి విద్యార్థులు తమ జ్ఞానమును వృద్ధిచేసు కొనవచ్చును.

ప్రశ్నలు.

౧. అనామకాస్థులలోని లోపములను సరిచేయు టకు మొట్టమొదట గమనింపవలసిన నియమ మేమి?

౨. అనామకాస్థి ముందుకు జరిగినప్పుడు యెట్లు చికిత్స చేయవలెను?

౩. అనామకాస్థి వెనుకకు జరిగినప్పుడు యెట్లు సమీకరింపవలెను?

౪. ప్రక్క యెముకలు దూరమైనప్పుడు యెట్లు సరిచేయవలయును?

౫. ప్రక్కయెముకలు దగ్గరగా నొక్కుకొని పోయినప్పుడు వానిని దూరముచేయుటెట్లు?

౬. కండరములందలి సంకోచమును యెట్లు సరి చేయవలెను? సంధి బంధనము లావైనప్పు డేమి చేయవలెను?

౭. వెన్నుభాగమున నిలువుగానుండు కండర ముల యందలిచ్యుతిని యెట్లు సమీకరింతువు?

౮. నడుము భాగమున పైనను, దిగువను నుండు కండరములయందలి లోపములను యెట్లు సరిచేతువు?

౯. జత్రువు జారిపోయినప్పుడెట్లు చికిత్స చేతువు?

౧౦. యోగాసనము లెవరికి ఉపయోగపడును? యోగాసనములు పనికిరానివా రెవరు?

☞ జవాబులు కాకితమునకు ఒకవైపుననే వ్రాయ వలెను. కాకితములకు 1, 2 అని సంఖ్యలు వేయవ లెను. వానికి గుండునూదిగుచ్చవలెను. లేదా దార ముతో కట్టవలెను.

ప్రకృతి గృహవైద్యము

౨౮ వ పాఠము.

మానసిక చికిత్స

☛ [వెనుకటి రెండుపాఠములు ౨౧-౨౧ అని పొరపాటున అచ్చుపడినవి. అవి ౨౬-౨౭ అని దిద్దుకోవలెను. ఇది ౨౮ వ పాఠము. ఈపాఠముతో ఈగ్రంథము పూర్తి అగుచున్నది.]

సంపాదకుడు

మానవదేహమునందుగలుగు వ్యాధులకు యెట్లు చికిత్స చేయవలెనో నీవు బాగుగా గ్రహించితివి. మొదట మానవ దేహమున యెముకలు ఏవి యెక్కడనున్నవో, దేహావయవములెక్కడనున్నవో, అవి యేమిపనిచేయునో, అవి యేల చెడిపోవునో, చెడిపోవునప్పుడు యేబాధలు కలుగునో తెలిసికొంటిమి. వానిని నివారించుటకు జల, సూర్యకిరణ, వ్యాయామ, మర్దన, పథ్యచికిత్సలను తెలిసికొంటిమి. మరియు కశేరుకాచికిత్స, అస్థిసమీకరణాది చికిత్సలను నేర్చుకొంటివి. ఇక ముందు నేర్పబోవునది పైవానికన్న చాలభిన్నమైనది. ఏమనిన యిదివరకు కంటికి కనుపించు లక్షణములకు ప్రత్యక్షమగు చికిత్సా ప్రక్రియలను నేర్చుకొంటివి. ఈపాఠమున కంటికి కనుపించని మనస్సులోని రోగములను నీమానసికశక్తివలనను, కాంతిశక్తివలనను, నీ మీద రోగికి యేర్పడే గురి (గౌరవము) వలనను మాత్రమే కుదుర్చుట నేర్చుకొనవలసియున్నది.

ఈ వైద్యమును యితరులకు ప్రయోగించుటకు ముందు నిన్ను నీవు బాగుచేసుకొనవలెను. నీవు బాగుపడినగాని యితరులను బాగుచేయజాలవు. ముందు నీలోనున్న రోగములనెల్ల నీమానసికశక్తిచే పోగొట్టుకొనవలెను. నీవు సంపూర్ణమైన ఆరోగ్యమును పొందినగాని నీమనస్సు నిర్మలముగానుండదు. నిర్మలమైన మనస్సుతో గాని యితరుల మనస్సంబంధమైన రోగములను పోగొట్టజాలవు.

ఇది చాల పెద్దవిషయము. దీనినిగురించి గ్రంథరాజము లున్నవి. ఇక్కడ మిక్కిలి కొద్దిగా మాత్రమే వ్రాసెదము. ఈశక్తిని ప్రయోగించుటకు ముందు మానసిక శాస్త్రము నేర్చుకోవలెను. తరువాత నాడులను గురించియు వాని నిర్మాణము నడకను గురించియు నేర్చుకొనవలెను. నీయందుండెడి "ఇచ్ఛాశక్తి" (Will power) వృద్ధిచేసుకొనవలెను. ఈ పరిశోధన అపారమైనది. ఈవిద్యయొక్క లోతును యెవరును కనిపెట్టలేరు. అగమ్యమైనది. అయినను యెంత నేర్చుకొనిన అంత ఫలమును తప్పక ఇచ్చును. అందువలన భీతిని బొంద నవసరములేదు. ఆ విద్యను నేర్చుకొనుటకును ప్రవీణుడగుటకును అవసరమైన ప్రారంభజ్ఞానమును ఉత్సాహమును మేమీపాఠమువలన గలిగించెదము.

నిజమునకు ప్రకృతి వైద్యులేగాక ప్రతిమానవునికి మానసికశాస్త్రము తెలిసియుండవలెను. అది తెలిసియుండని మనిషి యే మంచి పనికిని ప్రయత్నము చేయడు. ప్రయత్నసాధ్యమైన

ఫలము లతనికి లభింపవు. అలవాటులు, ప్రవర్తన
నీతి, మతము, సంఘము - వీనియన్నిటియందును
అతనిగతి అధోగతియే. అతనికి ఇచ్ఛాశక్తి
గూడ పనిచేయదు. చివరకు రోగము నయితము
గలుగును. ఈ విషయమును చాలా
మంది యెరుగనే యెరుగరు. పాఠశాలలోగాని,
కాలేజీలోగాని, మనము యెచ్చట చదివియు
న్నను మీరు లెక్కలు, జాగ్రఫీ, హిస్టరీ,
సైన్సు, సివిక్సు, తెలుగు, యింగ్లీషు మొదలగు
నవే నేర్చినారుగాని "ఇచ్ఛాశక్తి" అనునది
యొకటి గలదనియు, దానిని వృద్ధి బొందించు
కొనిన అనేక ప్రయోజనము లున్నవనియు
మనకు బోధించియుండ లేదు. ఎన్ని సంవత్సర
ములు చదివినను మానసికశక్తిని యిచ్ఛాశక్తిని
వృద్ధిబొందించుకొను శాస్త్రము లచ్చట బోధిం
పరు. ఇచ్ఛాశక్తి వృద్ధిబొందని వాని కెందును
జయము చేకూరదు. ధనముగాని, యశముగాని,
ఐహికసుఖములుగాని, ఆముష్మిక సుఖములు
గాని రావలెనన్న "ఇచ్ఛాశక్తి" బలపడియే
తీరవలెను. నీయందు దాశక్తి బలపడిననాడే నీవు
నీరోగుల ఆరోగ్యమును బలపరచగలవు. అది
మిక్కిలి పడినయెడల యే చికిత్సా ప్రక్రియలు
చేయనక్కరలేదు; నీవు కోరిన యెడల నీదర్శన
మాత్రముననే రోగములు పారిపోవును. కనుక
యిప్పుడే "ఇచ్ఛాశక్తి"ని రగుల్కొల్పుము.
నీవు కోరినంతనే నీదేహమునందా శక్తి ప్రవే
శించినది. ముందు నీభావనాబలమున దానిని
వృద్ధిపఱచుము. నీవు ఆరోగ్యవంతుడవైతివి. నీ
యందు యిచ్ఛాశక్తి దగులుకొనినది. నీవిప్పుడు
రోగుల రోగములను నివారింపగలవు.

నీయందా శక్తియున్నది. సహస్ర సూర్యుల
కాంతితో నీయందా శక్తి ప్రకాశించుచున్నది.
నీవు కోరిన ఆశక్తి నీకు త్రోవచూపగలదు
నమ్ముము. భావనచేయుము. "నేను చేయగలన
చేసితీరెదను" అని యేపనిని గురించియైనను
గట్టిగా కోరెదవేని నీవా పనిని చేసితీరగలవు.

ప్రపంచమున అనేకులు కాలవశులై గాలిలో
గట్టిపోచవలెను, నీటిమీద చిన్న కొయ్యముక్క
వలెను త్రోవతెలియక అటునిటు కొట్టుకొ
నిరర్థకులై నశించిపోవుట మనము చూ
చున్నాము. కాని కొంచెము కాలు నిలు
ద్రొక్కుకొని తన శక్తిని తాను తెలిసికొని
వాడే కొంచెము నాయకుడగుచున్నాడనియ
మనము తెలిసికొనుచున్నాము.

ఎప్పుడైతే "నేనుచేయగలను, చేసితీరెదను" అ
గట్టిగా భావించుచున్నావో, నీవు అపజయమ
లను లెక్కచేయక, కష్టములను సహించి, దే
యాసమును పాటింపక, నీవాపనిని చేయగలు
చున్నావు.

ఈఇచ్ఛాశక్తిని బలపరచినకొలదిని అదినీ
అభ్యాసమైపోవును. అభ్యాసమైన తరువాత నీ
"ఇచ్ఛ" గించినదెల్ల అయితీరును. ఈసంగ
ఇంకను బాగుగ బోధపరుచుటకు ప్రయత్నిం
చున్నాను. మనస్సు రెండువిధములు: వ్యక్తమ
అవ్యక్తమని. వ్యక్తమగుమనస్సుతో మనప
వివేచనచేసి యేదిచేయవచ్చునో యేది చే
రాదో నిర్ణయించి ప్రతిపనియును చేయుచ
దుము: నడచుట, కూర్చుండుట, వినుట, చూచుట
చదువుట, ఉపన్యసించుట మొదలగునవి. అవ్య
మగు మనస్సు మనకు తెలియకుండనే కొ
పనులను చేయును. తినినఅన్నమును జీర్ణ
చేయుట, రక్తమును అభిసరింపజేయుట, హృ
యమును స్పందింపజేయుట మొదలగున
ఇట్టిరెండు పక్షములుగల మనస్సునందు "ఇచ